# மங்கையர் மலர்

NGAYAR MALAR
ன் '93 ரூ. 6/-









## அழகு..! அது என்ன?

# அபரிமிதமான சுவை, கட்டுக்கடங்காத மகிழ்ச்சி.







வெயிலின் கொடுமையில் வாடுகிறீர்கள். செய்வதறியாது திகைக்கிறீர்கள். மனமோ கொந்தளிக்கிறது. • உங்கள் வாழ்க்கைக்கு சுவையூட்டும் தருணம் இதுவே. நீங்கள் செய்ய வேண்டியது — உடனே வோல்ஃபார்ம் எடுத்து கோப்பையை நிரப்புங்கள். தெவிட்டாத சுவையை மகிழ்ச்சியுடன் பருகுங்கள். • ஒரு புத்துணர்வு, ஒரு புது தெம்பு, எதையும் சாதித்திடும் உத்வேகம், உணருகிறீர்கள் அல்லவா? • மற்றொரு பெரிய கோப்பை அளவைப் பருகவும். பறித்தெடுத்த ஆரஞ்சு, மாம்பழம் மற்றும் பைனாப்பிள் ஆகியவை கனிகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. ஆகையால், அதிகம் பருகினால் அதிக மகிழ்ச்சியே. • ஒரு பாட்டிலிலிருந்து 32 கோப்பைகள் தயாரிக்கலாம். ஒரு பார்ட்டி நடத்த போதுமானது, இல்லையா?

**Vōlfarm**
JUICE CONCENTRATE

# இன்றைய தேவை



**வ**ழக்கம் போல் தளபாகம்தான். பொதுவாக, நன்றாகச் சமைப்பவர்களுக்கே எட்டு விதம் சமைத்தால் ஆறு தேறும், இரண்டில் ருசி தடுமாறும். அமுதா இதற்கு விதிவிலக்கு. எட்டு விதம் சமைத்தால் எட்டும் ஏ ஒன்.

விவேக் ருசித்துச் சாப்பிட்டான். இந்தச் சுவையும், இப்படி அமுதா பார்த்துப் பார்த்துப் பரிமாறும் பரிவும் இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகுதான் மறுபடியும் கிடைக்கும்.

''எனக்காக ரொம்ப சிரமப்பட்டு சமைச்சிருக்கே!'' என்றான்.

''இதில் சிரமம் என்ன, அண்ணா? நீங்கள் வரும்போதுதான் இப்படி நாலு விதம் பண்ணத் தோணறது... மாமாவுக்கும் மாமிக்கும் ஆகார நியமம் மாறக் கூடாது. ஒருவிதத்தில் பார்த்தால் இப்படி நான் நாலு விதம் சமைக்கிறது என் திறமையைப் பறைசாற்றிக்கிற மாதிரின்னு கூடச் சொல்லலாம்!'' அமுதா சிரித்தாள்.

விவேக் அவளைப் பார்த்தான். அமுதாவுக்கு என்ன வயது இருக்கும்? ஆ! ஐம்பதாகப் போகிறது... அவனை விட அவள் ஒரு வயது சிறியவள் என்று ஒரு தடவை அம்மா சொல்லியிருந்தது இப்போது நினைவுக்கு வந்தது. அவனுக்கோ எட்டு மாதங்களுக்கு முன்தான் ஐம்பது முடிந்திருந்தது. அதையொட்டி ஸலன் ஒரு விருந்துக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தாள். அவனுடைய உறவினர்கள், நண்பர்கள், அவனுடைய குழந்தைகளின் நண்பர்கள்... அவனுடைய நண்பர்கள்.. சிரிப்பும் கும்மாளமுமாக அந்த நாள் நினைவைவிட்டு நீங்காத பொன்னாளாக அமைந்தது. அவனுக்குத்தான் ஒரு மனக்குறை - தன் பெற்றோர்களும் அந்த இன்பத்தில் பங்குபெற்றிருக்கலாகாதா என்று... ஆனால், பெற்றோர்களையும் தாய்நாட்டையும் விட்டு விட்டு வேறொரு தேசத்துக்கு வந்து அதன் குடிமகனாக மாறுபவன் சில மனக்குறைகளை அனுபவித்துத்தான் ஆக வேண்டியிருக்கிறது.

சாப்பிட்டு விட்டு ஹாலுக்கு வந்தான் விவேக். அங்கு அப்பா இருந்தார். அம்மாவைக் காணோம்.

''அம்மா எங்கே, அப்பா?''

ருக்மிணி பார்த்தசாரதி

''நீ இன்னிக்கு அமெரிக்கா கிளம்பறியே! நீ எடுத்துப் போக வேண்டிய சாமானெல்லாம் சரியாயிருக்கான்னு பார்க்க வேண்டாமா?'' அப்பா சிரித்தார்.

''அமுதாதானே சாதாரணமாகப் பாக் பண்ணி வைப்பாள்?''

''ஆமாம்... குழம்புப் பொடி, பருப்புப் பொடி, வற்றல், பட்சணம் எல்லாம் செய்யறதும் அமுதாதான், பாக் பண்ணறதும் அவள்தான். ஆனால் உன் அம்மாவுக்கு மட்டும் எல்லாவற்றையும் சரிபார்த்தே ஆகணும். இல்லாவிட்டால் நிம்மதி கிடையாது!''

''அம்மாவோட அன்பு அது!''

''அதற்காக? அமுதா எப்போதாவது எதையாவது மறந்திருக்காளா? உன் அம்மா 'செக்' பண்ணுவாள் என்கிறதாலா இத்தனை கவனமாக எதையும் விடாமல் பாக் பண்ணி வைக்கிறாள்? உன் அம்மா இப்படிச் செக் பண்ணறதே தப்புத்தான்!''

''அமுதா அப்படி நினைக்கலியே!''

''நினைக்கலே... நானும் உன் அம்மாவும் நீயும் எது செய்தாலும் அவளைப் பொறுத்தவரை சரியே! அப்படி ஓர் அபூர்வமான பெண் அவள்!''

அவர் குரலிலிருந்த கனிவு அவனை ஒருகணம் ஆச்சரியப்படுத்தியது... அமுதாவை எப்படிப் புகழ்கிறார், சொந்த மகளைப் புகழ்வது போல்!

அம்மா சமையலறையிலிருந்து முகமெல்லாம் புன்னகையாக வந்தாள். ''நம் அமுதா இருக்காளே, அவளுக்குச் சமானம் அவளேதான்!'' என்றாள்.

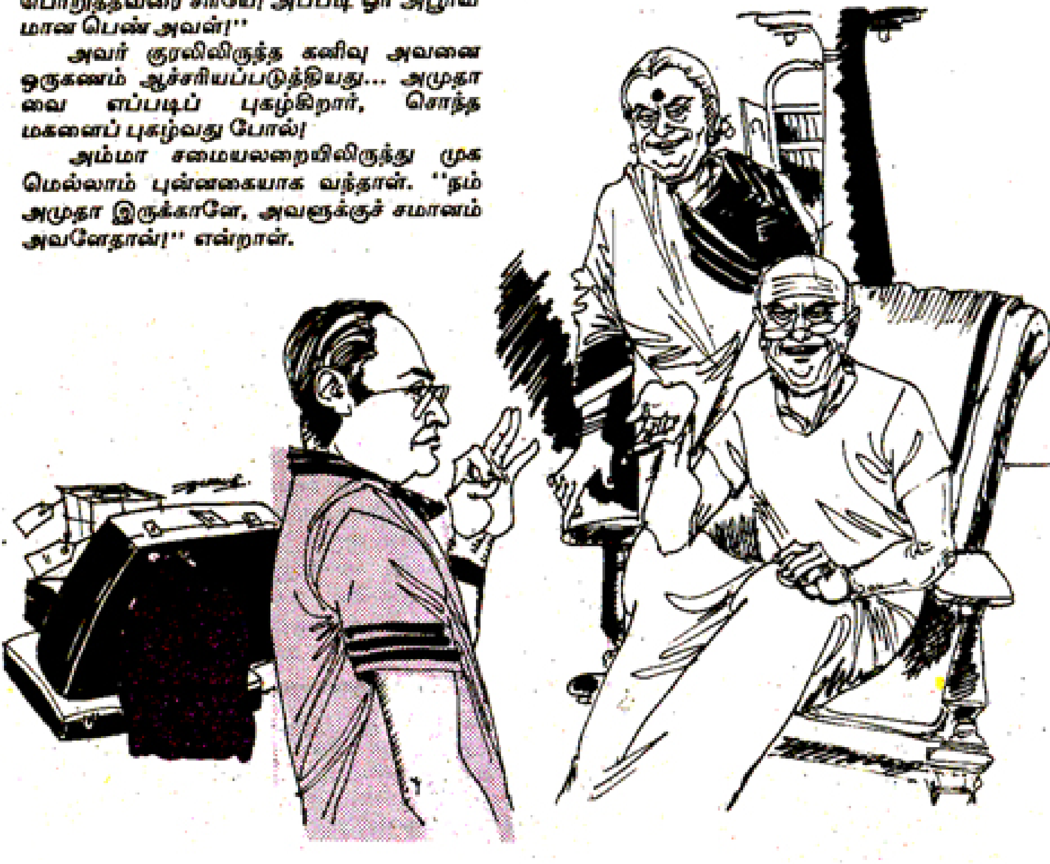
''ஏன்? என்ன பண்ணிவாள் அவள்?'' என்றார் அப்பா, ஆவல் மயமாக.

''விவேக் பேச்சுவாக்கில் நம்மிடம் சொன்னானே, ஸூஸனுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் வேர்கடலை பர்ஃபி பிடிக்கும்னு, எக்ஸ்ட்ரா ஐடமாக அதையும் பண்ணி வச்சிருக்காள்!''

''அப்படியா!''

''ஆமாம்!''

விவேக் தன் பெற்றோர்களின் முகங்களை மாறி மாறிப் பார்த்தான். இரண்டிலும் ஒரே மாதிரியான பூரிப்பு! சிறு வயதில் அவன் பரீட்சையில் டிஸ்டிங்க்ஷன் வாங்கின போது அவர்களிடம் இந்தப் பூரிப்பைக் கண்டிருக்கிறான். இப்போது மறுபடியும் காண்கிறான். காரணம்தான் மாறியிருக்கிறது. காரணத்தைத் தந்தவன் அப்போது அவன்... இப்போது அமுதா... மகவில்லை... மகள்... மகள்தானா? சொந்த மகளாகத்தான் அமுதாவை அவர்கள் நினைக்கிறார்களா?



இத்தனைக்கும் அமுதா முதன் முதலில் அந்தக் குடும்பத்துக்கு அறிமுகமானது சாம்புவின் மகளாக - சமையல்காரர் சாம்புவின் மணமான, பத்தொன்பது வயது மகளாக!

சாம்புவை அப்பா வேலைக்கு அமர்த்தின போது விவேக் இருபது வயது இளைஞன்... என்ஜினியரிங் கல்லூரி மாணவன். சாம்பு ஒண்டிக்கட்டை. மனைவியை இழந்தவர். ஒரே மகள் அமுதவல்லியைக் கன்யாதானம் செய்து கொடுத்து விட்டார். அவளுடைய புகுந்த வீடு உள்ளூரிலேயே தான்.

ஒருநாள் சாம்புவுக்குச் சம்பந்தி வீட்டிலிருந்து தகவல் வந்தது. அவருடைய மாப்பிள்ளை ஏதோ வேலை விஷயமாகச் சென்றவன் வீடு திரும்பவில்லை. அவனைப் பற்றி எந்தவிதமான தகவலும் இல்லை. அவர் உடனே வந்து தம் மகளை அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

சாம்பு உடனே சென்று அமுதாவைக் கையோடு அழைத்து வந்தார்... அவருக்கென்று தரப்பட்டிருந்த அவுட் ஹவுஸில் அமுதாவும் தங்கலானாள். அவள் கணவனைப் பற்றி யார் யாரிடமோ சொல்லி விசாரித்துப் பார்த்தும், உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் என்று பலரிடம் சென்று தேடிப் பார்த்தும், பத்திரிகையிலும் டி.வி.யிலும் விளம்பரம் கொடுத்தும், எந்தவிதப் பலனுமில்லை... போனவன் போனவன்தான்... எப்படித்தான் மாயமாய் மறைந்து போனானோ!

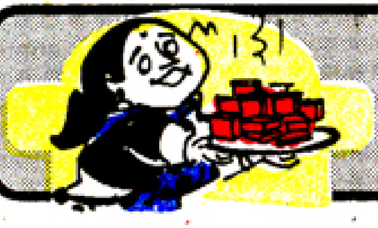
இந்தத் துயரமே சாம்புவை வீழ்த்திற்று. திடகாத்திரமாக இருந்தவர் மெலிந்து, உருகி, மெள்ள மெள்ளத் தேய்ந்து எந்தவிதமான வைத்தியத்தாலும் குணமடையாமல், மாண்டு போனார்.

தந்தையின் இடத்தை மகள் நிறைத்தாள். அவர்கள் வீட்டில் இப்போது அமுதா சமையல்காரி. அழகான இளம்பெண் அவுட்ஹவுஸில் தனியாக வாழ்வது உசிதமில்லை என்பதால் வீட்டிலேயே அவளுக்கு ஒரு சிறு அறையை ஒழித்துத் தந்தாள் அம்மா... அவளுடைய கணவனைப் பற்றி ஏதாவது தகவல் கிடைக்காதா என்ற எதிர்பார்ப்பில் நாள் மேல் நாளாகக் கழிந்தது.

இதற்கிடையே விவேக் படிப்பை முடித்து, அமெரிக்கா செல்ல ஸ்காலர்ஷிப் பெற்று, அங்கு சென்று மேல் படிப்பைத் தொடரலானான். படிப்பை முடித்த போது அங்கேயே நல்ல வேலை கிடைத்தது. கை நிறைய சம்பளம். தாய்நாட்டிலோ நல்ல நிலையில் இருக்கும் பெற்றோர்கள். அவனுடைய பண உதவி அவர்களுக்குத் தேவையில்லை, அதை அவர்கள் எதிர்பார்க்கவோ, விரும்பவோ இல்லை. மெள்ள மெள்ள அமெரிக்கா அவனைத் தன்பால் ஈர்த்தது. ஷீலாவிடம் காதல் மலர்ந்த போது அந்த ஈர்ப்பு முழுமை பெற்றது. தன் காதலைப் பற்றிப் பெற்றோருக்கு ஆட்சேபணையும் இருக்காது என்று தான் நம்புவதாக எழுதினான்.. அவர்கள் ஆட்சேபிக்கவில்லை... அவன் ஷீலாவை மணந்தான். இரண்டு மக்கள் பிறந்தார்கள்... சில வருடங்களுக்குப் பிறகு அமெரிக்கக் குடிமகனானான்.

எப்போதாவது மனத்தில் நெருடல் தோன்றும். அவன் செய்தது அநியாயமோ? தாய் தந்தையருக்கு அவன் ஒரே குழந்தை. இப்படி அவர்களை விட்டு விட்டு வந்தது தவறோ? சுயநலமோ? இரண்டாண்டுகளுக்கு ஒருமுறை தாய்நாடு வருவான். அப்பா அம்மாவைப் பார்க்கும் போது மனத்தில் மகிழ்ச்சி பொங்கி எழும்... 'இவர்களைப் பிரிந்து எப்படி என்னால் எப்படி வாழ முடிகிறது?'' என்று எண்ணிக் கொள்வான். அவன் வருகையால் அவர்கள் பூரித்துப் போகும் காட்சி மனத்தில் முள்ளாகத் தைக்கும். ''எத்தனை உயர்ந்தவர்கள் இவர்கள்! என் இன்பத்துக்குத் தடையாக இவர்கள் எதையுமே சொல்லவோ செய்யவோ இல்லை... என்னிடம் இவர்கள் எதையுமே எதிர்பார்க்கவில்லை!'' என்று நினைத்துக் கொள்வான்... குற்ற உணர்வால் துவண்டு போவான்... ஆனால் சில நாட்களிலேயே மனம் சகஜ நிலைக்கு வந்து விடும். அவர்கள் வாழ்வில் எந்தக் குறையுமில்லை... அமுதா அவர்களுக்குப் பணிவிடை செய்கிறாள். கூட இருந்து அவன் என்ன சாதித்து விடப் போகிறான்? இவர்கள் இங்கே நிம்மதியாக வாழ்கிறார்கள். அவன் தன் மனைவி மக்களோடு அமெரிக்காவில் நிம்மதியாக வாழ்கிறான். கனகச்சிதமான ஏற்பாடு!

ஒருமுறை வரும் போது அவன் தன் குடும்பத்தினரையும் அழைத்து வந்தால், மறுமுறை வரும் போது தான் மட்டுமே வருவான். ஷீலாவுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இங்கே மனம் லயிப்பதில்லை. ''போர் அடிக்கிறது!'' அவர்கள் இல்லாமல் தான் மட்டும் வருவதையே அவனும்



மைசூர்பாகு செய்து இறக்கும்போது சுத்தமான ரீஃபைண்ட் ஆயிலைப் பொங்க வைத்து நெய்யுடன் கலந்துவிட்டு இறக்கினால் சுவையின் வித்தியாசம் தெரியாது. அசல் நெய்யில் செய்தது போலவே இருக்கும்.
- பத்மினி கிருஷ்ணன்

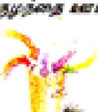
# எல்லா ஆரோக்கிய பானங்களுமே உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டச் சத்து தருகின்றன. எவ்வளவு என்பது தான் கேள்வி?






சரியான கேள்வி. வழக்கமான ஆரோக்கிய பானங்கள் இதில் கொஞ்சம், அதில் கொஞ்சமாக சத்துக்களைத் தருகின்றன. ஆனால் அது போதுமா? குறிப்பாக வேலையிலும் விளையாட்டிலும் மிக அதிகச் சக்தியைச் செலவிட வேண்டிய உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும் வலுவாகவும் வளர்ந்திட ஆரோக்கிய பானம் அதிகச் சக்தி தரவேண்டும் அல்லவா?

**அறிமுகப்படுத்துகிறோம் நெஸ்லே போனஸ்**



குழந்தை ஊட்டச் சத்தில் சர்வதேச நிபுணர்களான நெஸ்லேயின் சிறப்பான தயாரிப்பு புதிய போனஸ். வளரும் குழந்தைக்கு வேண்டிய—கொழுப்புச் சத்து, கார்போஹைட்ரேட்ஸ், நார்ப் பொருட்கள், வைட்டமின்கள், கால்ஷியம், மினரல்கள், கூடுதல் புரோட்டீன் ஆகிய ஊட்டச் சத்துக்கள் அடங்கியது.

**போனஸ் கூடுதல் புரோட்டீன் தருகிறது**



சில ஆரோக்கிய பானங்களில் உள்ளதை விட இரு மடங்கு அதிக புரோட்டீன்—33.8% கொண்டது போனஸ். இரண்டு டம்ளர் போனஸ் குடித்தாலே போதும் தினசரி புரோட்டீன் தேவையில் பாதி கிடைத்து விடுகிறது.*

**கூடுதல் புரோட்டீன், அதிக வளர்ச்சி**



தரமான புரோட்டீன்கள் உடம்பின் தசைத் திசுக்களையும் முக்கிய திரவங்களையும் உருவாக்குகின்றன. எனவே, புரோட்டீன் செறிந்த உணவைக் குழந்தைகளுக்குத் தரவேண்டும் என்கிறார் டாக்டர். தரமான புரோட்டீன் இயற்கையாக உள்ள சோயாவில் இருந்து போனஸ் தயாரிக்கப்படுகிறது. அது உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், வலுவாகவும் வளர உதவுகிறது.

**பாலின் சத்தான நற்பயன்கள்**

பாலின் கிரீம் சத்து முழுமையாக உள்ள போனஸ், மிகவும் துடிப்பான குழந்தைகளுக்குக் கூட சக்தி தருகிறது. எலும்புகளும் பற்களும் வலுவாக வளர்வதற்கு இன்றியமையாத கால்ஷியமும் இதில் உள்ளது.

**குழந்தைக்குப் பிரியமான சுவை**

தன்னிகரற்ற போனஸ் சுவையை உங்கள் குழந்தை எந்த நேரமும் விரும்பும். ஏற்கனவே இனிப்பூட்டப்பட்டது. என்றாலும், சிறிது சர்க்கரை சேர்த்தால் சுவை அதிகரிக்கும்.

**நீங்களும் விரும்புவீர்கள்**

ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் 3 டேபிள்ஸ்பூன் போனஸ் கலந்தாலே போதும். கட்டியோ பசையோ இல்லை. கலபத்தில் ஆரோக்கிய பானம் தயார். பாலுடனும் போனஸ் கலக்கலாம். விலை பற்றிக் கவலை வேண்டாம். நீங்கள் வாங்கக் கூடிய விலைதான். புதிய நெஸ்லே போனஸ், கூடுதல் புரோட்டீனுடன். உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டச் சத்து அதிகம் தேவைப்படும்போது, அதிகம் அளிக்கும் ஆரோக்கிய பானம் தர வேண்டாமா?






* 46% of protein requirement for age group 4-6 years. (ICMR Report 1992)

## புதிய யுகத்தின் ஆரோக்கிய பானம்.

Mudra:NES:0035-TML




## ஒரிஜினல் காஞ்சிபுரம் பட்டுப் புடவைகள்.
## காஞ்சிபுரம் விலைக்கே!

பண்டிகை மற்றும் திருமண வைபவங்களுக்குப் பட்டுப் புடவை வாங்க இனி காஞ்சிபுரம் செல்லத் தேவையில்லை.

உங்கள் வசதிக்காக காஞ்சியில் சிறந்த பட்டு கூட்டுறவு சொசைட்டிகளாகிய

- முருகன் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- திருவள்ளுவர் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- அறிஞர் அண்ணா பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- பல்லவர் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- காமாட்சியம்மன் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- ஸ்ரீவரதராஜ சுவாமி பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- காஞ்சி பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- டாக்டர் கலைஞர் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கம்
- மற்றும் காஞ்சி, சேலம், கரூர் கூட்டுறவு வளர்ச்சி

திட்டங்களும் இணைந்து ஒரிஜினல் காஞ்சிபுரம் பட்டு சேலைகள் மற்றும் பட்டு வேட்டிகள், காட்டன் சாரீஸ் விற்பனைக்காக அண்ணா சாலையில் ''காஞ்சி கோ-ஆப்பரேட்டிவ் சில்க்ஸ்' என்னும் ஷோரூமில் வைத்துள்ளனர்.

**வாருங்கள். வண்ண, வண்ண பட்டுக் குவியல்களை அள்ளிச் செல்லுங்கள்.**

**காஞ்சி கோ-ஆப்பரேட்டிவ் சில்க்ஸ்**

(இது ஒரு தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

உம்மிடியார்ஸ் ஷாப்பிங் சென்டர், L.I.C. கட்டிடம் எதிரில்,
811, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002.

பூண்டு, வெங்காயம் போன்றவற்றில் வற்றல் குழம்பு வைக்கும் பொழுது சிறிது வேப்பம்பூவை நெய் விட்டு வறுத்து, பொடித்துப் போட்டு இறக்கினால் குழம்பு சேர்த்தாற் போல் கெட்டியாக இருப்பதுடன், மணமாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும். அதோடு சிறிதுகூட குழம்பு கசக்காது.

– பாமா



விரும்பினான்... அப்போதுதான் அப்பா அம்மாவோடு ஆசை தீர பேச முடிகிறது...

இப்போதும் அவன் தனியாய்த்தான் வந்திருக்கிறான். இன்று கிளம்ப வேண்டும்... இன்னும் சில மணி நேரம் பெற்றோர்களோடு பேசிக் கொண்டிருக்கலாம். பிறகு இரண்டு வருட பிரிவு.

சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருந்தவன் நிமிர்ந்த போது அப்பா தன்னையே பார்த்துக் கொண்டிருந்ததைக் கவனித்தான். அவர் ஏதோ சொல்ல நினைக்கிறார், சொல்லப் போகிறார் என்பது புரிந்தது.

அப்பாவுக்கு எண்பது வயதாகிறது. அம்மாவுக்கு எழுபது. இருவருமே முதியவர்கள்! என்று நினைத்துக் கொண்டான்.

அப்பாவுக்கு என்ன, எண்ணங்களைப் படிக்கும் சக்தி உண்டா? "விவேக்! நீ அமெரிக்கன் சிடிசன்... அங்கே முதியோர் இல்லம் தண்ணீர் பட்ட பாடு... இந்த மாதிரி இல்லங்களைப் பற்றி நீ என்ன நினைக்கிறே?" என்று சர்வசாதாரணமாகக் கேட்டார்.

"முதியோர் இல்லம் அத்யாவசியமானது, அப்பா. தாய் தந்தையரைப் பராமரிக்கிறது மகனுடைய கடமை என்கிற சித்தாந்தமே அங்கு கிடையாது!"

"நானும் கேள்விப்பட்டேன். அங்கெல்லாம் இந்த மாதிரி இல்லங்கள் வசதியாக இருக்குமா?"

"இருக்கும்... சௌகரியமான அறைகள், நல்ல உணவு, பொழுதுபோக்குக்கு டீ.வி., லைப்ரரி, வைத்திய வசதிகள் எல்லாமே இருக்கும்."

"இப்போதெல்லாம் நம் இந்தியாவில் கூட நிறைய முதியோர் இல்லங்களைப் பார்க்கலாம். விவேக்... உணவு, வைத்திய வசதிகள் எல்லாம் இங்கேயும் சிறப்பாயிருக்கு... கூட்டுக் குடும்பம் என்கிற அமைப்பு மெள்ள மெள்ள மறையும் போது, முதியோர் இல்லங்களின் எண்ணிக்கை கூடறது இயற்கைதான்!"

"ஆமாம்..."

"ஆனால் எல்லாவற்றிலுமே ஒரு பெரிய குறை இருக்கு, விவேக்!"

"என்ன?"

"முதியோர்களை உபயோகமில்லாதவர்கள், வெறும் சுமை என்கிற கண்ணோட்டத்தில்தான் நம் சமூகம் பார்க்கிறது. ஆனால் அவர்களிடம் பெரிய பொக்கிஷமே இருக்கு..."

"பொக்கிஷமா?"

"ஆமாம்... அனுபவம் என்கிற பொக்கிஷம். வாழ்க்கையை வாழ்ந்ததனால், பற்பல வருஷங்கள் உலகைப் பார்த்ததனால் ஏற்பட்ட அனுபவம்... இந்த அனுபவங்களே இவர்களின் பொக்கிஷம்... இவர்களிடம் இளையதலைமுறையினர் எத்தனையோ பாடங்கள் கற்கலாம்..."

"இன்னும் விளக்கமாகச் சொல்லுங்கள், அப்பா!"

"ஓர் உதாரணம் தரேன்... சமையலறையைத் தவிர வேறெதையும் அறியாத ஒரு பாட்டி முதியோர் இல்லத்துக்கு வருகிறாள். உலகத்தைப் பொறுத்தவரை இவள் உபயோகமற்றவள், பூமிக்குப் பாரம். ஆனால் நிஜத்தில் இவள் சமையல் குறிப்புகளின் களஞ்சியம். மாதர் பத்திரிகைகளில் வரும் சமையல் குறிப்புகளை விழுந்து விழுந்து படித்துக் கற்கக் கூடியதை விட பன்மடங்கு அதிகமாகக் கற்கலாம், இவளோடு ஒரு மணி நேரம் பேசினால்... அப்படி அவளிடம் கற்க யாராவது வந்தால், அவளுக்கும் ஒரு மன நிறைவு, கற்பவர்களுக்கும் ஆதாயம்... இதைப் போலவே, முதியோர் இல்லத்தில் வாழும் பல முதியவர்கள் இளவயதில் தலைசிறந்த ஆசிரியர்களாக, விளையாட்டு வீரர்களாக, ஓவியர்களாக, இன்னும் பற்பல துறைகளில் எக்ஸ்பர்டாக இருந்தவர்கள்... முதியோர் இல்லத்துக்கு வந்து விட்டதால் சமூகம் இவர்களின் திறமைகளை மறந்து விடுகிறது. இதனால் நஷ்டம் நிஜத்தில் யாருக்குத் தெரியுமா? இளையதலைமுறைக்குத்தான்!"

"நான் அந்தக் கண்ணோட்டத்தில் நினைத்துப் பார்த்ததில்லை, அப்பா! நீங்கள் சொல்றது நிஜம்தான்!"

"முதியோருக்குத் தேவை வெறும் உணவும், துணிமணிகளும் வைத்திய வசதியும் மட்டுமில்லை, விவேக்... பிறர் அவர்களை மதிக்கணும்... அவர்களிடமுள்ள நிஜமான திறமைகளுக்காக அவர்களை மதிக்கணும்... மதித்து, அதன் மூலம் பலனடையணும். இளமையும் ஆரோக்கியமும் பறிபோன நிலையில் கூட, அவர்கள் சமூகத்துக்கு உபயோகமானவர்கள்தான்

என்கிறதை பிறர் உணரணும். அப்போதுதான் அவர்கள் சுயகௌரவத்தோடு வாழ முடியும்!''

''அப்பா! இந்தக் கருத்தை நீங்கள் ஏன் முதியோர் இல்லங்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லக் கூடாது?''

அப்பா முறுவலித்தார்... ஆனால் பதிலளிக்கவில்லை.

இப்போது அம்மா பேசினாள். ''இந்த விஷயம் இத்தோடு நிற்கட்டும். நீ உன்னைப் பற்றிச் சொல்லு, விவேக்.. லலிதா, குழந்தைகளைப் பற்றிச் சொல்லு?''

விவேக் உற்சாகத்தோடு பேசலானான். தன் மனைவி மக்களைப் பற்றி அன்பும் பெருமையும் பொங்க, விதம்விதமான சம்பவங்களை வர்ணித்து, சந்தோஷமாகப் பேசினான். அந்தச் சந்தோஷத்தில் அவர்களும் கலந்து இன்புற்ற காட்சி இதயத்துக்கு இதமாக இருந்தது...

''அப்பா! அம்மா! அங்கு வாழ்க்கையில் குறையே இல்லை. நிறைய சம்பாதிக்கிறேன்... சொத்தும் சுகமும் ஏராளம். குணவதியான மனைவி. புத்திசாலிக் குழந்தைகள்.. குறைன்னு பார்த்தால் உங்கள் இரண்டு பேரையும் தனிமையில் தவிக்க விடறேனே என்கிறது மட்டும் தான்.''

''நாங்கள் தனிமையில் தவிக்கலியே விவேக்!'' என்றார் அப்பா. ''சொந்த வீடு இது. கணிசமான வருமானம் இருக்கிறதால், பணக் கஷ்டம் இல்லை... எனக்கும் சரி, உன் அம்மாவுக்கும் சரி, நாள் மேல் நாளாகப் பறந்து போயிடறது...''

''அதற்குக் காரணம் உங்கள் இரண்டு பேருக்குமே நிறைய இன்டரஸ்ட்ஸ், ஹாபீஸ் இருக்கு. உங்களுக்குப் புத்தகம், தோட்ட வேலை... அம்மாவுக்குச் சங்கீதம்...''

''அது மட்டும்தான் காரணம்னு நினைக்கிறாயா?''

''இன்னுமொரு காரணமும் இருக்கு.. நீங்கள் இருவருமே ஆரோக்கியமானவர்கள். அதனால் பிறர் தயவை எதிர்பார்க்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டதில்லை!''

''அவ்வளவுதானா, விவேக்?''

''வேறு காரணமும் இருக்கா என்ன?''

''மிக முக்கியமான காரணத்தை நீ குறிப்பிடலியே? நாங்கள் தனிமையில் தவிக்காததுக்குக் காரணம் நாங்கள் தனியாக இல்லை. எங்களுடன் அமுதா இருக்கிறாள்!''

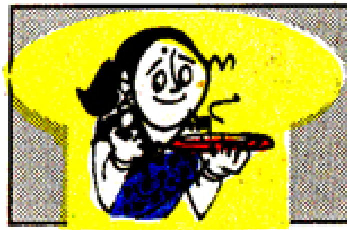
அவன் சட்டென்று மௌனமானான். அப்பாவின் குரல் மிருதுவாக ஒலித்தது. ''அமுதா இந்த வீட்டுக்கு வந்த போது அவளுக்கு இருபத்திரண்டு வயசு. அப்போதிலிருந்து இப்போது வரை அதாவது, இருபத்தெட்டு வருஷம், அவள் எங்களுடனேயே இருந்திருக்கிறாள், சேவகி போல், மகளைப் போல்... அவள் இருந்ததால் எங்கள் வாழ்க்கைக்கே ஓர் அர்த்தம் இருந்தது. அவளுக்கு எங்கள் நிழலும் பாதுகாப்பும் தேவை. எங்களைத் தவிர அவளுக்கு உற்றார் உறவினர் இல்லை... எங்களுக்கு அவளும், அவளுக்கு நாங்களும் ஊன்றுகோலாக, துணையாக இருந்து விட்டோம். பின், தனிமை ஏது, விவேக்? நீ எங்களை விட்டு விட்டுப் போன போது நாங்கள் ஒடிந்து போகாததுக்கு அமுதா தான் காரணம்...''

''நீங்கள் இப்படி நினைப்பது உங்கள் உயர்வைத்தான் காட்டறது, அப்பா... அமுதாவின் கணவன் காணாமல் போனான். எத்தனை தேடியும் கிடைக்கவில்லை... அவளுக்கு நீங்கள் தங்க இடம் தந்தீர்கள்... அன்பாக, கௌரவமாக நடத்தி, பாதுகாப்பு தந்தீர்கள்... அவள் செய்ததெல்லாம் நன்றிக்காகத்தான் அப்பா... அவளுக்கு வேறு போக்கிடம் இல்லையே!''

''அதனால் அந்த இருபத்தெட்டு வருஷ சேவைக்கு அர்த்தமில்லாமல் போகுமா? அந்தக் கால கட்டத்தில் மெள்ள மெள்ள அவளை எங்கள் மகளாகவே நினைக்க ஆரம்பித்தோம். மகளென்றால், எப்படிப்பட்ட மகள்! இன்முகம் மாறாதவள், இன்சொல் மறக்காதவள். வாழ்க்கையில் அடிபட்டவள். இல்லற வாழ்வு நிலைக்காமல் பிறந்த வீடு வந்து விட்டவள்... எங்கள் கவலையெல்லாம் அவளைப் பற்றித்தான்...''

''என்ன கவலை?''

''எங்கள் காலத்துக்குப் பிறகு அவள் கதி? அவள் எங்கு போவாள்? அவள் வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்னவாயிருக்



உளுத்தைத் தண்ணீரில் போட்டுவிட்டு புழுங்கல் அரிசி டப்பாவைத் திறந்தால், அது மாதக் கடைசி என்பதை நினைவூட்டுகிறது. சட்டென்று ஒரு யோசனை தோன்ற ரவையை உப்புப் போட்டுப் பிசிறி வைத்து, உளுத்தை அரைத்துப் போட்டு தோசை வார்த்தால் அது 'ஏ ஒன்' ஆக இருந்தது.

- விமலா நாகராஜன்

# ங்கள் செல்லக்குட்டிகள் கொஞ்சிட செல்லப்பிராணிகள்.



ரோலி ஃபவ்ன்
அமுக்கி விட்டதும்
விரைந்தோடும் ரோலி
ரூ. 95/-



மை பெட் கிட்டி
தள்ளினாலும்,
இழுத்தாலும் பூச்சக்கரம்
விர்ரென்று சுற்றும்
ரூ. 155/-



ஜெண்டில் ஜிராஃப்
மணியடித்து,
தலையாட்டும்
ஒட்டகச்சிவிங்கி ரூ. 89/-



பேர் ஃபன்
சப்பை மூக்கு, உருட்டும்
விழிகள் கிலுகிலுப்பை
ரூ. 48/-



புல் அலாங் டாகி
நாய் உண்டியல், போன்,
சப்பை மூக்கு,
முட்டைகண்கள் ரூ. 89/-



ட்வின் டெடீஸ்
துறுதுறுப்பான டெடி
கரடிகள் ரூ. 99/-

உறுமாது, எட்டி உதைக்காது.
ளை செய்யாது. கடிக்கவும் கடிக்காது.
நட்புடன் விளையாடும். துறுதுறுவென்று
ைமயமாக உங்களை சுற்றிவரும். இவையால்
ஆபத்தும் கிடையாது ஆனால் ஒன்று
யாவும் அன்பால் ஆட்டிவைக்கக் கூடியவை.

LEO MATTEL விளையாட்டு விருப்பங்கள்

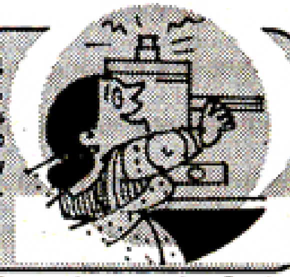
உங்கள் அருகாமையிலுள்ள விற்பனையாளரிடம்
எங்களின் FUN பட்டியலைப் பாருங்கள்

விலைகள் மாறக்கூடியவை.

HTA-1023-94

வாழைக்காயை இரண்டாக நறுக்கிக் குக்கரில் வேக வைத்துத் தோல் நீக்கி நன்றாக மசிக்கவும். சிறிதளவு தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி வைத்து நன்றாக அரைக்கவும். ஒரு கப் தயிரில் இவைகளைப் போட்டு வாழைக்காயையும் போட்டுக் கலந்து தேவையான உப்பு சேர்த்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம் தாளித்துப் போடவும். ருசிமிக்க வாழைக்காய்ப் பச்சடி ரெடி.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்



கும்? அவளுக்கென்று ஒரு பிடிப்பு வேண்டாமா?''

''நியாயமான கவலைதான், அப்பா...''

''அமுதாவுக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் என்ன? பிறருக்குப் பணி செய்வதுதான்... அது மட்டும்தான்... அவளுடைய திறமையும் அதுதான், பலமும் அதுதான். பிறருக்குச் சேவை செய்வதில்தான் அவள் இன்பம் காண்கிறாள்!''

''ஆமாம்...''

''இதுவரை சரி... இனி உன்னைப் பற்றிப் பேசலாம். நீ அமெரிக்காவில் சொத்து சுகத்தோடு வசதியாக வாழ்கிறாய், இல்லையா? ஒரு டாலரின் மதிப்பு முப்பது ரூபாய் என்ற கணக்குப்படி, இங்கே என்னிடம் இருக்கும் சொத்து உன் சொத்தோடு ஒப்பிட்டால் மிக மிகச் சொற்பம்... சரிதானே?''

''ஆமாம்...''

''அதனால் உன் அம்மாவும் நானும் ஒரு முடிவுக்கு வந்திருக்கோம்... இந்த வீடு என் சுய சம்பாத்தியத்தில் வாங்கியது. சின்ன வீடுதான்... ஆனால் இதைக் கொஞ்சம் மாற்றி அமைத்தால் அழகான முதியோர் இல்லமாக மாற்றலாம்!''

அப்பா முறுவலித்தார். அவர் என்ன சொல்கிறார் என்பது சட்டென்று புரிய, விவேக் ஒருகணம் அதிர்ந்தான். பின் மெள்ள மெள்ளத் தெளிவு பெற்றவனாக, ''மேலே சொல்லுங்கள் அப்பா!'' என்றான்.

''ஆமாம், விவேக்... இந்த வீடு முதியோர் இல்லமாக மாறப் போகிறது. புதிதாகக் கொஞ்சம் கட்டட வேலை செய்யணும்.. அதற்கு அனுமதி பெறணும். ப்ளான் போட்டு அப்ரூவல் வாங்கணும். ரெஜிஸ்ட்ரேஷன் வேலை இருக்கும். பின், இதை அமுதாவின் பெயருக்கு மாற்றப் போகிறேன். இது அவளுடைய இல்லமாக இருக்கும். மாதா மாதம் அவளுக்கு வருமானம் கிடைக்கிற மாதிரி அவள் பெயரில் சில டெபாஸிட்கள், ஷேர்கள்... அதன் பிறகு அவள் எதிர்காலத்தைப் பற்றி நாங்கள் கவலைப்படவேண்டியிருக்காது.

ஆரம்பத்தில் இந்த இல்லத்தில் இரண்டே முதியவர்கள்தான் இருப்பார்கள். உன் அம்மாவும், நானும்! மெள்ள மெள்ள புதிதாக முதியவர்களைச் சேர்த்துக் கொள்வோம். வெவ்வேறு பணிகளுக்கு வெவ்வேறு பணியாள்கள் இருப்பார்கள். இங்கு உணவு, பொழுதுபோக்கு, வைத்தியம் என்று வசதிகள் இருக்கும். இதைத் தவிர, நான் வர்ணித்தேனே, முதியவர்கள் பொக்கிஷமான தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டு இன்பம் பெறும் வாய்ப்பும் இருக்கும். இங்குள்ள முதியவர்கள் தலைநிமிர்ந்து, சுயகௌரவத்தோடு வாழ்வார்கள், இறப்பார்கள்.. அமுதாவின் சேவை இவர்களுக்குத் தேவைப்படும். எங்கள் காலத்துக்குப் பிறகும் அவளுடைய சேவைப் பணி தொடரும். இல்லத்தின் சொந்தக்காரி அவள் என்பதால் அவளிடம் எல்லோருமே மரியாதை செலுத்துவார்கள்!''

அப்பாவின் குரல் தேய்ந்தது. உணர்ச்சி வசப்பட்டவனாய் விவேக் சற்று நேரம் அப்படியே அமர்ந்திருந்தான். சட்டென்று தன் கை கால்களைக் கட்டிப் போட்டிருந்த விலங்குகள் அறுந்து விழுந்தது போன்ற விடுதலை உணர்ச்சி தோன்றிற்று. பெற்றோர்பால் தனக்கிருந்த குற்ற உணர்வு மெள்ள மெள்ள மறைந்து போவதை உணர்ந்தான். மனத்தில் ஓர் அமைதி, ஒரு நிம்மதி படர்ந்தது... எழுந்து வந்து தந்தையின் கைகளை சிநேக பாவத்தோடு பற்றிக் கொண்டான்.

''ரொம்ப நல்ல ஐடியா அப்பா... அழகாக யோசித்து எடுத்த நல்ல முடிவு!'' என்றான்.

''உனக்குச் சம்மதம்தானே விவேக்? இந்த வீட்டை உனக்குக் கொடுக்காமல் அமுதாவுக்குக் கொடுப்பதில் உனக்கு மனத்தாங்கல் இல்லையே?''

''இல்லை! எனக்குப் பரிபூரண சம்மதம்!''

அப்பா அவனைப் பெருமை பொங்கப் பார்த்தார். பின் மார்போடு மார்பாக அணைத்துக் கொண்டார். அம்மா அவன் தலைமுடியை வாஞ்சையோடு வருடினாள்.

அவனுக்கு மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தது.

# திரு.வி.க. நகர் பெனிஃபிட் ஃபண்டு லிமிடெட்

ஸ்தாபிதம் : 1989

தலைமை அலுவலகம் : 10, 2வது தெரு, ஆண்டாள் அவின்யு, (திரு.வி.க. நகர் பஸ் நிலையம் அருகில்), சென்னை - 600 082. போன்: 610390

பாரீஸ் கிளை : 49, வெங்கடாசல முதலி தெரு, முதல் மாடி, (கந்தசாமி கோயில் அருகில்), பார்க் டவுன், சென்னை - 600 003. போன்: 565760

## பென்ஷனர் டெபாசிட்

| குறைந்த பட்ச டெபாசிட் | காலம் | வட்டி விகிதம் |
|---|---|---|
| ரூ. 10,000 | 1 வருடம்<br>2 வருடங்கள்<br>3 வருடங்கள் | 21% |

★ இத்திட்டத்தின் கீழ் ஓய்வு பெற்றோர், 50 வயது அடைந்தோர், விதவைகள், உடல் ஊனமுற்றோர் மற்றும் கல்வி, சமய அறக்கட்டளைகளும் பயன் பெறலாம்.
★ பிரதி மாதம் வட்டி வழங்கப்படும்.
★ வட்டிக்குரிய காசோலைகள் முன்னதாகவே அளிக்கப்படும்

## வைப்பு நிதி

| காலம் (மாதங்கள்) | வட்டி விகிதம் | |
|---|---|---|
| | ரூ.10,000க்கு கீழ் | ரூ.10,000மும் அதற்கு மேலும் |
| 12 | 17% | 18% |
| 24 | 18% | 19% |
| 36 | 19% | 20% |

★ குறைந்த பட்ச டெபாசிட் ரூ.1,000
★ பிரதி மாதம் வட்டி வழங்கப்படும்.
★ குறைந்த பட்சம் ரூ.10,000 டெபாசிட் செய்தால் வட்டிக்குரிய காசோலைகள் முன்னதாகவே அளிக்கப்படும்.

## மறுமுதலீட்டுத் திட்டம்

| டெபாசிட் தொகை | காலம் | கால இறுதியில் பெறும் தொகை |
|---|---|---|
| ரூ. 1,000 | 12 மாதங்கள் | 1,185 |
| | 24 மாதங்கள் | 1,430 |
| | 36 மாதங்கள் | 1,760 |
| | 44 மாதங்கள் | 2,000 |

## ஐஸ்வர்யா டெபாசிட்

| டெபாசிட் தொகை | காலம் | கால இறுதியில் பெறும் தொகை |
|---|---|---|
| ரூ. 1,000 | 10 வருடங்கள் | 6,919 |
| | 15 வருடங்கள் | 18,885 |
| | 20 வருடங்கள் | 52,827 |
| | 23 வருடங்கள் | 95,760 |

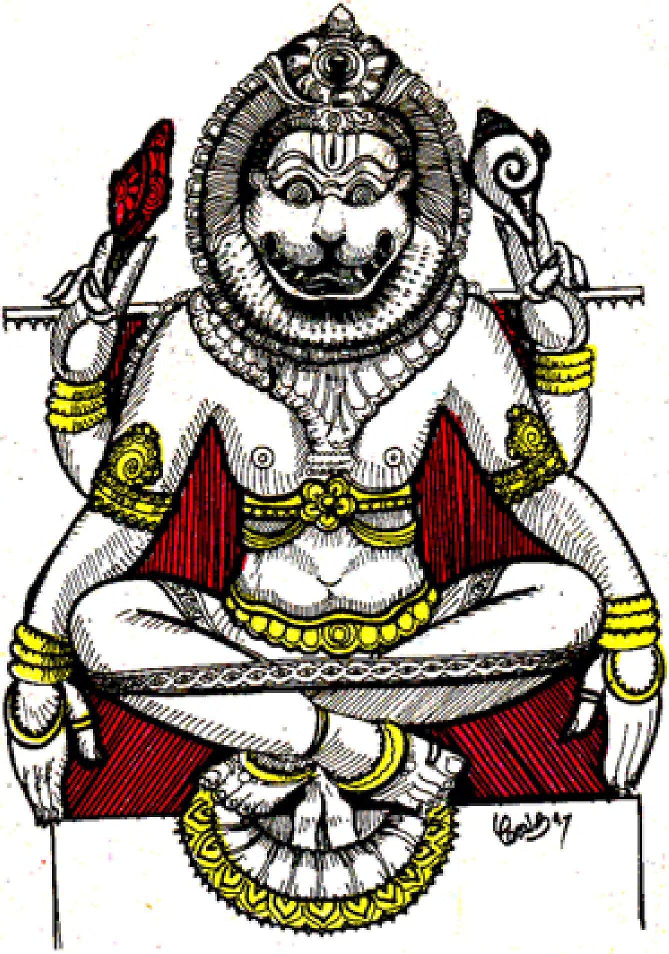
★ மாதாந்திர சேமிப்புத் திட்டத்தில் பிரதி மாதம் ரூ.25 செலுத்தி 12 மாதங்கள் கழித்து ரூ.330 பெறுங்கள்.
★ சேமிப்புக் கணக்கில் உள்ள நிலுவை தொகைக்கு நாள் தோறும் 12% P.A. வட்டி வழங்கப்படும்.
★ நகையின் பேரில் ஒரு சவரனுக்கு ரூ.2,600 வரை கடன் வழங்கப்படும்.
★ சென்னை நகர வீடுகளின் பேரிலும் கடன் வழங்கப்படும்.
★ பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும் ★ ரூ.6 செலுத்தி பங்குதாரர் ஆவீர்.
★ இது சீட்டு நிறுவனம் அல்ல.

வார விடுமுறை : தலைமை அலுவலகம் : செவ்வாய், பாரீஸ் கிளை: ஞாயிறு.

Ideal/93

**A.M.O. ஹரிஹரேஸ்வர ராவ்,** B.Com., B.L.,
நிர்வாக இயக்குனர்.

✿ பாதுகாப்பான முறையில் சேமித்து வளருங்கள் ✿



# பகவதி ஸ்ரீ ஸ்ரீ விஜயேஸ்வரி தேவி

அன்னபூர்ணாம்பா ஸ்ரீ ரமணரின் அத்யந்த பக்தை. ஒரு தடவை அவரைத் தரிசிக்க போயிருந்த போது ஸ்ரீரமணர் கேட்கிறார் -

"நீ ஆஸ்ரமத்திற்கு வந்து விடுகிறாயா?"

"பகவானின் எண்ணம் எப்படியோ அப்படியே"

பகவான் சிரிக்கிறார். "உனக்கு இப்போ இல்லை ஆஸ்ரம வாழ்க்கை. நீ அப்புறமா ஆஸ்ரமமே வாழ்க்கைன்னு இருந்து விடப் போகிறாய். ஆனா அது வேற ஆஸ்ரமம்."

அன்னபூர்ணாம்பாவிற்கு பகவானின் பேச்சு புரியவில்லை. விவரமாக அந்த மகானிடம் கேட்கவும் பயம். அதனால் நமஸ்கரித்து விட்டுக் கிளம்புகிறார்.

அவளுடைய கணவர் சுப்பராமண்ணா ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரைப் பூஜிப்பவர். மனதில் தோன்றியவுடன் தக்ஷிணேஸ்வரம் கிளம்பி விடுவார். அது நவராத்திரி விஜயதசமி நேரம். அவருடைய வியாபார சம்பந்தமான பொருட்கள் ஏற்றிச் சென்ற கப்பல் மூழ்கி விட்டது எனத் தகவல் வந்த போது யாருக்கும் சொல்லவில்லை. மனதுக்குள் போட்டுப் புதைத்து பூஜை அறைக்குள் புகுந்து கொண்டார். பதினாறு விளக்குகளை ஏற்றி தியானத்தில் ஆழ்ந்தார். பதினாறு விளக்குகளின் இடையே அந்தத் தேவி அவரைப் பார்த்துப் புன்முறுவல் செய்வது போலிருந்தது. மனதின் ரணம் ஆற, சிறிதே வெளியே போனார்.

அவர் மீண்டும் உள்ளே வந்த போது அவருக்குப் பெண் குழந்தை பிறந்திருப்பதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டது. அடுத்து ஒரு செய்தி. மூழ்கியது அவருடைய கப்பல் இல்லை என்று. விஜயதசமி அன்று அவதரித்த தனது பெண்ணிற்கு விஜயேஸ்வரி என்று பெயரிட்டு பொன்னும், வைரமும் பூட்டினார்.

தாய், தந்தை இருவருக்கும் ஏற்பட்ட அனுபவங்களுக்கு விடையாக ஆந்திரப் பிரதேசம் நெல்லூர் அருகே ஒரு கிராமத்தில் அவதரித்தவர் ஸ்ரீ விஜயேஸ்வரி. இவர் சிறுமியாக இருந்த போது அவ்வூருக்கு வந்த ஒரு பிரபல ஜோதிடரிடம் தன் குழந்தைகளின் ஜாதகங்களைக் காண்பித்தார் சுப்பராமண்ணா. மூன்றாவது பெண்ணின்

மஞ்சுளா ரமேஷ்





ஜாதகத்தைப் பார்த்து வியந்து போனார் ஜோஸிடர்.

"இந்தப் பெண் ஆரண்யவாசம் செய்வாள். பிறகு எல்லோரும் வணங்கும் நிலைக்கு உயர்வாள். இவளுக்குத் திருமண வாழ்க்கை கிடையாது" என்றார்.

சுப்பராமண்ணாவிற்கு வருத்தமான வருத்தம். பெண் குழந்தை என்றால் கன்யா தானம் செய்து வைப்பதுதானே ஏழேழு தலைமுறைக்கும் புண்யம் சேர்க்கும்? அது வேறு ஆரண்யவாசம் என்கிறாரே என்று கவலையில் மூழ்கி விட்டார்.

பள்ளியிலிருந்து உற்சாகமாக ஓடி வந்த சிறுமி தலைகவிழ்ந்து அமர்ந்திருந்த தந்தையைப் பார்த்தவுடன் அருகில் வந்தாள்.

"என்னப்பா? இவ்வளவு சின்ன விஷயத்திற்குப் போய்க் கவலைப்படுகிறீர்கள்?" என்றாள்.

"எந்தச் சின்ன விஷயம்?"

"அதான் நான் காட்டில் வசிக்கப் போவது பற்றி!"

திடுக்கிட்டு மகளைப் பார்த்தார் தந்தை. ஜோசியர் வந்து போனது மத்தியானம். இவளோ இப்போதுதான் பள்ளியிலிருந்து உள்ளே நுழைகிறாள். இவளுக்கு எப்படி... நிமிர்ந்து பார்த்த தந்தையைப் புன்முறுவலுடன் நோக்கினாள் சிறுமி. அந்தத் தெய்வீகச் சிரிப்பில் இவள் உண்மையில் தன் மகள் இல்லை என்பதை உணர்ந்தார் தந்தை.

அதே போல தாய்க்கும் தன்னை ஒரு முறை காட்டிக் கொண்டார் ஸ்ரீ விஜயேஸ்வரி.

கல்லூரிப் படிப்பையும் முடித்தவருக்குத் தான் குடும்ப பந்தத்திலிருந்து விலக வேண்டிய நேரம் வந்து விட்டதை உணர்ந்தார். 1980 ஜூன் 9-ந் தேதியன்று ஸ்ரீ நரசிம்மசுவாமி குடிகொண்டுள்ள ஸ்ரீ பெநுகொண்டா க்ஷேத்ரத்தை அடைந்தார். அங்கேயே ஆஸ்ரமத்தை அமைத்துக் கொண்டார். மலையும், காடுகளும் நிறைந்த அந்த ப்ரதேசத்திலேயே பத்து ஆண்டுகள் தவம் புரிந்தார். 1990-ல் தன்னை உலகுக்கு வெளிப்படுத்திக் கொண்ட தேவி பலரையும் கவர்ந்து தன்பால் இழுக்க ஆரம்பித்தார்.

பெங்களூருக்கு மாதாஜி வந்திருக்கிறார் என்று தெரிந்தவுடன் கிரிஜா அங்கே போயிருந்தார். நல்ல இசைஞானம் கொண்ட கிரிஜா தூரத்தில் இருந்தபடியே பாடிக் கொண்டிருந்தார். கால் மணி நேரத்திற்கும் மேல் போனது.

"கிரிஜா, இக்கட ராம்மா!" என்று அழைத்தார் அன்னை. தன்னையா? தன் பெயர் இவருக்கு எப்படித் தெரியும்? வேறு யாரையும் அழைக்கிறாரோ? யோசனை செய்தபடியே சுற்றுமுற்றும் பார்த்தார்.

"கிரிஜா நின்னுதா. இக்கட ரா"

'உன்னைத்தான் இங்கு வா' என்றவுடன் பயந்து போன கிரிஜா அருகே போனார். தலையில் கைவைத்து ஆசீர்வதித்த அன்னைக்கு அப்போதே அடிமையாகிப் போனார் கிரிஜா. தாங்கள் புதிதாகக் கட்டிய வீட்டிற்கு சிவசக்தி என்று பெயரிட்டார்கள். ஸ்ரீ விஜயேஸ்வரி திருவுருவத்தையும், ஸ்ரீ சக்ரத்தையும் வைத்துப் பூஜிப்பதற்கே தனி அறையை அமைத்தார்கள்.

ராமச்சந்திரன் சிவபக்தர். மனைவிக்காக மாதாஜியைப் பார்க்கப் போனவர் இன்று அத்யந்த சிஷ்யராகி விட்டார்.

"ஏமய்யா நானா என்று அவர்கள் அழைக்கும்போதே மனம் உருகி விடுகிறது. ஒரு அம்மா தன் பிள்ளையை அழைக்கும் வாத்ஸல்யத்தோடு 'நானா' 'நானா' (அப்பா!) என அவர்கள் கூப்பிடும் போது எங்க அம்மாவே அங்கு உட்கார்ந்திருப்பது போல இருக்கிறது. அவர்கள் ஆஸ்ரமத்தில் நிறைய சாலிக்ராமங்கள் உள்ளன. சிவலிங்கம் உள்ளே இருப்பது போல, இரண்டு கண்கள் பொலிவது போல. இன்னும் எத்தனையோ அபூர்வமான வடிவங்கள் இருக்கு. நான் போய் அத்தனையும் துடைத்துப் பூஜை செய்து பாலாபிஷேகம் செய்வேன். அம்மா அப்படியே உக்காந்து இருப்பாங்க.

ஒருமுறை ஸ்பீடு பிரேக்கர் பார்க்காமல் டிரைவர் வேகமாக ஓட்டிச் சென்றதால் அம்மாவின் இடுப்பு எலும்பில் முறிவு. அதோடு எத்தனையோ வியாதிகள்

சேர்ந்து கொண்டன. அவர்கள் விருப்பம் போல, அவர்கள் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருந்த அறையில் லிங்கங்களை வைத்துப் பூஜை செய்தேன். கடைசி கற்பூர ஆரத்தி போது விளக்கு அணைந்து ஒரே காற்று, புழுதி. மீண்டும் விளக்கு வந்த போது அம்மா எழுந்து வந்தார்கள்! டாக்டர்கள் அலறிப் போய் விட்டார்கள். நான் எத்தனை ஜென்மம் எடுத்தாலும் மறக்க முடியாத காட்சி அது!'' என்கிறார் கை கூப்பியபடி இராமச்சந்திரன்.

பெங்களூரில் அம்மா தங்கியிருந்த இடத்தில் குழுமியிருந்த பக்தர்கள் ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொரு அனுபவத்தைப் பேசினார்கள். திருந்தாத கணவரைப் பற்றி முறையிட்ட போது தானே நாகவிக்கிரகங்களை வாங்கி வந்து பூஜை செய்த அம்மாவின் கருணையைப் பற்றி ஒரு பெண்மணி வாய் ஓயாமல் பேசினார். ஏதோ ஒரு குறையினால் கைகால் நடுக்கத்தோடு, நகம் கடிப்பதோடு எத்தனையோ பலவீனங்களுக்கு ஆட்பட்டுப் போன இளைஞன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தான் திருந்தி வருவதைச் சொன்னதாக என்னோடு வந்திருந்த மாலதி குறிப்பிட்டார்.

மாதாஜியைத் தனிமையில் சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. ''பெண்கள் மன அமைதிக்கு ரொம்ப அவதிப்படுகிறார்களே. அவர்களுக்கு அம்மா சொல்லும் பரிகாரம் என்ன?''

சுந்தரத் தெலுங்கில் வீணையைப் போன்ற குரலில் சுநாதமாக வந்தது பதில் -

''என்னை நிறைய பெண்கள் வந்து பார்க்கிறார்கள் அம்மா. ஒவ்வொருத்தருக்கும்தான் எத்தனை கஷ்டங்கள். ஆனால் நம்முடைய பாரத பூமி ஞான பூமி, புண்ய பூமி. இங்கே பிறந்து வாழும் மனிதர்களும், பெண்களும் இயல்பாகவே ஞானிகள். பிறப்பிலேயே வாழ்வின் உண்மைகளை, வேதாந்த சாரங்களை உணர்ந்து கொண்டவர்கள். இந்த பாரதப் பெண்ணுக்கு இணை உலகில் எந்தப் பெண்ணும் இல்லை.

இதற்கெல்லாம் காரணம் 'தியாகம்'. தியாகம் செய்வது என்பது பாரதப் ப்ரஜைகளின் ரத்தத்தோடு ஒன்றியது. ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்தல், மனித நேயம், அன்பு, கருணை, தயை இதெல்லாம் உடலோடு ஒன்றியவை. பகவத் கீதையின் சாரமே 'தியாகம்' என்பதில் அடங்கி விடுகிறது.

அதனால்தான் சொல்கிறேன் பாரதப் பெண்கள் உலகிற்கே ஆதர்சமானவர்கள். ஞானி விவேகானந்தரிடம் இந்தியப் பெண்



களைப் பற்றிக் கேட்ட போது, ''எனக்கு இந்தியத் தாய்மார்களைப் பற்றிச் சொல்லவும் அருகதை கிடையாது. அவர்கள் அத்தனை உயர்ந்தவர்கள்'' என்றாராம். மகா ஞானியான அவருக்கே அப்படியென்றால் நாமெல்லாம் என்ன? ஆனால் இப்போதைய பெண்கள் தப்பு செய்கிறார்கள் என்றால் கூட அது ஒரு மாயையால்தான். அந்த மாயை என்ற மெல்லிய திரையை எடுத்து விட்டால் அவர்கள் அதி உன்னத நிலைக்கு உயர்ந்து விடுவார்கள். அதற்கு ஒரே வழி பக்தி, ஆன்மீகம். இன்றைய பெண்கள் ஆன்மீகத்தில் நாட்டம் கொண்டார்களானால் அவர்கள் மனம் பக்குவப்படும். இன்றைக்கு இருக்கும் எத்தனையோ கஷ்டங்களைத் தாங்கிப் போராடி வென்று விடுவார்கள்.''

''அம்மா, ஆன்மீகம் என்றால் பக்தி, பூஜை, தியானம் எனத் தொடர வேண்டும். ஆனால் எங்களைப் போன்றவர்கள் நேரத்திற்காக இறக்கை கட்டிக் கொண்டு பறக்கிறோமே!''

''பூஜையென்றால் என்ன ஒரு மணி நேரம் உட்கார்ந்து செய்யணுமா என்ன? காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு நிமிடம் தியானம். அம்மா உங்கள் அருளால் இன்று எல்லாம் நல்லபடியாக ஆக வேண்டும். நீங்கள் உடன் இருந்து அருள்புரிய வேண்டும் என தியானியுங்கள். இரவு படுக்கப் போகுமுன் அதே போல. ஆனால் அந்த ஒரு நிமிட தியானம் முழுக்க முழுக்க மனம் லயித்து இருக்க வேண்டும். அந்தர் முகமாக, மனதில் வீற்றிருக்கும் அந்தத்



தேவிக்கே அர்ப்பணமாக இருக்க வேண்டும். அது போதும். இது செய்ய முடியாதா உங்களால்? இந்தத் தியானம் உங்களை எவ்வளவு தூரம் பண்படுத்துகிறது என்று உணர்வீர்கள். எத்தனை உயர்ந்த பதவியில் இருந்தாலும் டென்ஷன் ஆகாமல் துவண்டு போகாமல் இருக்க இது உதவும்.''

''பலர் நிறைய பூஜைக்காக நேரம் ஒதுக்குகிறார்கள். ஓரளவு ஆன்மீகத்தில் முன்னேறிய பிறகு இப்படிப்பட்டவர்களைப் பார்க்கும் போது 'ஐயோ நமக்கு இந்த மாதிரியெல்லாம் பாக்கியம் இல்லையே' என வருத்தமாக இருக்கிறது.''

அந்தத் தெய்வீகப் புன்னகை மலருகிறது. ''நான்தான் சொன்னேனே இந்தப் புனித பூமியில் பிறந்தவர்கள் இயல்பிலேயே பிறவி ஞானிகள். நிறைய பூஜை புனஸ்காரங்கள் அவசியமில்லை. அதற்குத்தான் எங்களைப் போன்ற துறவிகள் இருக்கிறார்களே. மகான்கள் யாரும் தங்களுக்காக பூஜைகளோ, தவமோ செய்வதில்லை. இந்த உலகம் நன்றாக அமைதியாக வாழ வேண்டும். அனைவரும் நலமாக இருக்க வேண்டும் என்றுதான் பிரார்த்தனை செய்கிறார்கள். எனவே இல்லறத்திலே இருப்பவர்கள் அவரவர்களால் இயன்ற அளவு பக்தியில் ஈடுபட்டால் போதும். அது அவர்களை மேலும் சிறப்பாக வாழச் செய்யும்.''

''பெண்களுக்கு சந்நியாசம் தேவையில்லை. காயத்ரி ஜபம் சொல்லக் கூடாது என்கிறார்கள். ஆனால் தங்களைப் போன்ற மகான்களை நான் வரிசையாகப் பார்க்கிறேன்.''

திரும்பவும் புன்முறுவல். ''இதெல்லாம் நடுவில் வந்தவர்கள் சொன்னதம்மா. இந்த ஆன்மா உலகில் எந்த கர்மாவுக்காக வந்ததோ அதை நிறைவேற்றி விட்டுச் செல்கிறது. ஆத்மாவிலே ஆண் ஏது, பெண் ஏது? வேத காலத்திலும், புராண காலத்திலும் எத்தனையோ பெண் மகிரிஷிகளை நாம் அறிந்து கொண்டு இருக்கிறோமே.''

ஒரு மணி நேரம் பேசிய அந்த மென்மையான குரல் காதில் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

பெண்களைப் பற்றி நிறைய கவலைப் படுவது போல, குழந்தைகளின் ஞான வளர்ச்சிக்கும் நிறைய அக்கறை எடுக்கிறார் அன்னை. தன்னைப் பார்க்க வரும் குழந்தைகளின் நாக்கில் 'சரஸ்வதி பீஜாக்ஷரம்' எழுதி அனுக்கிரஹம் செய்கிறார் இந்தத் தவயோகினி.

துறவிகள் என்பவர் ஏதோ இந்த உலகையே துறந்தவர்கள் இல்லை என்பது மட்டுமில்லை, நாட்டுப்பற்றும் மக்களின் பால் அபிமானமும் கொண்டவர்கள் என்பதை அன்னையைப் பார்க்கும் போது அறிந்து கொள்ள முடிந்தது. அதுவும் பாரத ஸ்திரீ தர்மத்தைப் பேசும் போது அன்னை அதிலேயே லயித்து விடுகிறார். 'இந்த உலகிற்கே பாரத ஸ்திரீகள் வழிகாட்டும் தகுதி பெற்றவர்கள்' என்கிறார். ''எந்த வீட்டில் பெண் மரியாதையாகக கௌரவமாக நடத்தப்படுகிறாளோ அந்த வீடே சாதனைகள் செய்யும் வீடாக மாறும். அப்படிப்பட்ட வீடுகளைக் கொண்ட சமுதாயமே உலகிற்கு வழிகாட்டும் தகுதியை அடையும்.''

என அவர் விடைபெறும் போது அழுத்தமாகச் சொன்னது மெய்சிலிர்க்க வைத்தது.



புதிய உன்னதமான
SANTOOR
மேனியின் இளமைத்
தோற்றப்பொலிவின்
ரகசியம்.
ஸந்தூர்
மஞ்சளும் சந்தனமும் கலந்த சோப்

# சருமத்திற்கும் கேசத்திற்கும் புத்துயிர் அளித்திடும் மூலிகைக் குறிப்புகள்

**சாந்திக்**
ஹெர்பல் ஃபேசியல் டானிக்*

சருமப் பொலிவளிக்கும் ரசாயனக் கலப்பற்ற தேர்வு

# சாந்திக்

**சாந்திக்**
ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்*

பிரச்னையற்ற கேசம் பெற இயற்கை அளித்திடும் வழி

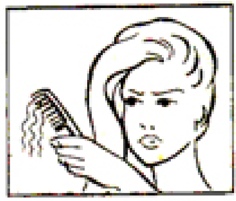


**பருக்களை மறையச் செய்கிறது**
சாந்திக் இட்டு வாருங்கள்... சில நாட்களிலேயே பருக்கள் மற்றும் புள்ளிகள், படைகள், வேர்க்குரு போன்றவை மறையத் தொடங்குவதைக் காணுவீர்கள்... சருமம் ஆரோக்கியப் பொலிவோடு திகழ்வதை உணர்வீர்கள்.



**சருமத்திற்கு வயதாவதைத் தடுக்கிறது**
சாந்திக் ஹெர்பல் டானிக்கில் உள்ள இயற்கைப் பொருட்கள் சரும உலர்வை எதிர்த்து, சுருக்கம் ஏற்படுவதை ஒத்திப் போட்டு சருமத்தின் இளமைத் திண்மையைப் பாதுகாக்கிறது.

தவறாது சாந்திக் இட்டு வாருங்கள்... உங்கள் சருமத்தின் ஆரோக்கியத்தை மீட்டு, குளுமை, மென்மை, புத்துணர்ச்சி, நிறப்பொலிவு ஆகியவற்றையும் அளித்திடுங்கள்.



**கேசம் உதிர்வதைத் தடுக்கிறது**
சாந்திக் ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்கில் உள்ள இயற்கைப் பொருட்கள் உங்கள் கேசத்தின் வேர்களிலேயே பலப்படுத்தி, முடி உதிர்தல், இளநரை ஆகியவற்றை தடுக்கிறது.



**பொடுகு, தலை அரிப்பு, பேன்களை நீக்குகிறது**
சிறிதும் ரசாயனக் கலப்பற்ற சாந்திக், பொடுகு, அரிப்பு மற்றும் பேன்களையும் எதிர்த்து, நல்ல ஆரோக்கியமிக்க, கருமையான கூந்தல் வளரச் செய்கிறது.

தவறாமல் சாந்திக் ஹெர்பல் ஹேர் டானிக் இட்டு வாருங்கள். பிரச்னைகளற்ற, ஆரோக்கியமுள்ள, கண்டோரைப் பொறாமைப்பட வைக்கும் அடர் கூந்தலைப் பெறுங்கள்.




* ஆயுர்வேத மருந்துகள்

**தர்ஷணா ட்ரெடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ்**
46, பசுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17. போன்: 8254790

Anugrah 1180/93

**கிடைக்கும் இடம் சில:** • **சென்னை:** நீலகிரீஸ், விடான், லக்ஷ்மிலான்ட், கிளைக்கடைகள்/மஹாராஜா கிளைகள், **தி.நகர்:** ஆர்.ஆர். ஸ்டோர்ஸ், ப்ரபா/ஸ்ரீராம் மெடிக்கல்ஸ், **பாண்டிபஜார்:** சவாய் ஸ்டோர், ஸ்டைலோ கிங், **அடையார்:** அடையார் ஷாப், ஆன்ட்டி அங்கிள், **லஸ்:** லாக்ஸ் & லாக்ஸ், க்ரோர்ஸ் & க்ரோர்ஸ், **அண்ணா நகர்:** ட்ரினிட்டி, ஒலிம்பு, எம்.வி.ஜே. டிபார்ட், **புரசைவாக்கம்:** A to Z, N.S.C. **போஸ் ரோடு:** மாலிக்/ஸ்மித் ஸ்டாக்கிஸ் மெடிக்கல்ஸ் • **கோவை:** அன்னபூர்ணா டிபார்ட், சிங்கப்பூர் பிளாசா, செல்வசிங்/ரங்கசாமி செட்டியார்/அலகு மெடிக்கல்ஸ் கிளைகள், **டவுன்ஹால்:** டிப் டாப், **லக்ஷ்மி காம்ப்ளெக்ஸ்:** ப்யூட்டி செலக்ஷன்ஸ், குட்லக் பாலஸ், **ஆர்.எஸ். புரம்:** ஸ்வாதி • **சேலம்:** லாவண்யா பேன்ஸி, ரம்யா ஷாப்பிங் பிளாசா, லக்ஷ்மி நாவல்டீஸ், சாமுண்டி காம்ப்ளெக்ஸ் • **ஈரோடு:** நீலகிரி டிபார்ட் • **மதுரை:** தனலக்ஷ்மி ஏஜென்ஸீஸ் (20, வடக்கு சித்திரை வீதி), மதுரா கோட்ஸ் டிபார்ட், கிளைகள் • **திருச்சி:** செல்லா ஸ்டோர்ஸ், பிக்-இன்-பேக், சிவசக்தி, ஏ. ராஜரத்தினம் சன்ஸ், ஜம்பு மெடிக்கல்ஸ் • **தஞ்சாவூர்:** ஜெயலட்சுமி ஏஜென்ஸீஸ் (போன்: 22194) • **திருநெல்வேலி:** பழனி ஆண்டவர் ஏஜென்ஸீஸ், (போன்: 25313) • **திண்டுக்கல்:** கீர்த்தி ப்யூட்டி க்ளினிக் • **நாகர்கோவில்:** கோபால் ஆசன் ஆயுர்வேதிக் (போன்: 6066).

**சாந்திக் கிடைக்காத இடங்களில் ஸ்டாக்கிஸ்ட்கள் தேவை.**

# வேண்டாமே இந்த மாத்திரை



சமீபத்தில் நடந்த வளைகுடாப் போரை அதற்குள் யாரும் மறந்திருக்க முடியாது. எத்தனையோ விஷயங்களை முதன் முதலாகப் பயன்படுத்திய இந்தப் போரில் குறிப்பிடத்தக்க மற்றொரு அம்சம் என்ன தெரியுமா? அணு ஆயுதப் போரில் முதன்மையாய் விளங்கும் அமெரிக்கா முதன் முதலில் பெண் வீராங்கனைகளை இந்தப் போருக்கு அனுப்பியதுதான். போரில் பங்கு கொண்ட படை வீரர்கள் பெண் வீராங்கனைகளிடம் முதலில் விடுத்த வேண்டுகோள் என்ன தெரியுமா?

''போகிற இடமெல்லாம் படுகத்தம் என்பதைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க முடியாது. ஆகவே நம் எல்லாருடைய நலத்தையும் பொறுத்து உங்களுக்கு அவதிதரும் அந்த நாட்களை ஆறு மாதத்திற்குத் தள்ளிப் போடும் வகையில் ஆவன செய்து கொள்ளுங்கள்'' என்பதுதான்.

ஆனால் பெரும்பான்மையான பெண்கள் அந்த நாட்களைத் தள்ளிப் போடும் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை உட்கொள்ள மறுத்து விட்டனர். இவர்கள் இவ்வாறு மறுத்ததற்குக் காரணம் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை உட்கொண்ட பிறகு ஏற்படும் பக்க விளைவுகளை அவர்கள் நன்கு அறிந்திருந்ததனால்தான்.

நாகரிகத்தின் உச்சிக் கொம்பிலிருக்கும் அமெரிக்கப் பெண்மணிகளே இதனை உணர ஆரம்பித்திருப்பது சமீப காலமாகத்தான். ஆனால் ஆசியாவில் அதுவும் இந்தியாவில் இதன் விஷயமே வேறே. இயற்கையின் சுழற்சியினால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிலக்கினைச் சில சமயங்களில், ஏன் பெரும்பாலான சமயங்களில் மிகுந்த தொல்லையாக நினைக்கிறார்கள். வீட்டில் தங்கைக்கு நிச்சயதார்த்தமா, பார்ட்டியா, வெளியூர்ப் பயணமா? வேண்டாம்பா இந்தத் தொல்லை. தள்ளிப் போட இருக்கவே இருக்கிறது மாத்திரை. இதற்கென மருத்துவரின் சீட்டு அவசியமா? இல்லை, கடையில் கிடைக்காத அரிய மருந்தா? சாப்பிடு மாத்திரையை!' என்று வாயில் இனித்துக் கொள்கிறார்கள்.

மாதவிடாய் தள்ளிப் போவதற்கு மட்டும் இந்த மாத்திரைகள் பயன்படுவதில்லை. மாதவிடாய் சீராக, மெனோபாஸ் வேளைகளில், கரு கலையா திருக்க, கரு உருவாகாமல் இருக்க என்று இப்படிப் பல்வேறு வகையான பெண் - உடல் பிரச்னைகளுக்கு ஹார்மோன் ஃபார்முலாக்கள் பயன்படுத்தப்

படுகின்றன. மேலும் அதிசீக்கிரத்திலும், உடனடியாகவும் பலன் கிடைப்பதால்தான் இந்தியாவில் இந்த ஹார்மோன் மாத்திரைகளை மிக அதிகமாகவும் அதே சமயத்தில் மிகத் தவறான முறையிலும் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இந்த ஹார்மோன் மாத்திரைகளின் பக்க விளைவுகளைப் பற்றிக் கூறுவதற்குமுன், பெண் உடலில் இந்த ஹார்மோன்கள் அதாவது ஈஸ்ட்ரோஜன், புரோஜோஸ்ட்ரான் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி ஒரு சின்ன விளக்கம்.

இன விருத்தி தன்மை பிட்யூடரி என்னும் சின்ன சுரப்பியின் கட்டுப்பாட்டினுள் உள்ளது. மூளையின் அரைவட்டக் கோணத்திலிருக்கும் இந்தச் சுரப்பி தகுந்த தருணம் வந்தவுடன் கருப்பையைத் தூண்ட அது உடனே ஈஸ்டிரோஜென்னையும், புரோஜோஸ்ட்ரானையும் சுரக்கும். இந்த இரண்டும்தான் ஒவ்வொரு மாதமும் கரு உருவாவதற்கு கருப்பையைத் தயார் செய்கின்றன. ஒவ்வொரு மாதமும் கரு தரிக்காத நிலையில் இவை, கர்ப்பப் பையின் மேலே உள்ள அடுக்குகள் வழியாக இரத்தமாக வெளிவருகின்றது. இந்த சுழற்சியில் எந்தவிதப் பிரச்னையானாலும் (மலட்டுத் தன்மை, கருக் கலைதல், கரு கொள்ளாதிருத்தல்) மருத்துவர்கள் ஹார்மோன்களை அது அதற்குத் தகுதியான விகிதாசாரத்தில் உள்ள மாத்திரைகளைக் கொடுத்து இயல்பான உடல்நிலையைப் பெண் அடைவதற்கு வழி செய்கிறார்கள்.

இப்போது பக்க விளைவுகளைப் பார்ப்போம். சாப்பிட்ட ஓரிரு மாதங்களில் தோன்றக் கூடிய சின்னச் சின்ன பக்க விளைவுகள் தலைவலி, வாந்தி எடுக்க வேண்டுமென்ற உணர்வு, உடல் எடை அதிகரித்தல், மூக்குக் கண்ணாடியின் பவர் அதிகரித்தல் போன்றவை. பரம்பரை காரணங்களினால் வயதான பிறகு வரப் போகும் சில நோய்கள் எல்லாம் முன் கூட்டியே முப்பது வயதிற்குள் இந்த ஹார்மோன் மாத்திரையினால், 'நான், நீ' என்று வந்துவிடும். சில வருடங்கள் கழித்துத் தோன்றும் சில அபாயமான பக்க விளைவுகள் இரத்தக் கட்டி ஏற்படுதல், இதய சம்பந்தமான நோய்கள், அதிக படபடப்பு, நீரிழிவு, இரத்தக் கொதிப்பு, மஞ்சள் காமாலை, மார்பகப் புற்றுநோய் இவைகளை அதிகப்படுத்தி, வியாதிகளைத் தீவிரப்படுத்தும் சக்தி படைத்தவை ஹார்மோன் மாத்திரைகள்.

உதாரணத்திற்கு ஓர் உண்மைச் சம்பவம் - இரு குழந்தைகளுக்குத் தாயான ஒரு பெண் மருத்துவர் தன் நண்பர்கள் அறிவுறுத்தியும் கேட்காமல் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்காக ஈஸ்டிரோஜன் ஊசியினை அவ்வப்போது ஏற்றிக் கொள்ள திடீரென்று ஒருநாள், தீவிர பக்கவாத நோய் ஏற்பட்டு படுத்த படுக்கையாகி விட்டார். அவரை முழுவதும் சார்ந்திருந்த அவரது குழந்தைகள், கணவன், நோயாளிகள், எல்லோருமே ஸ்தம்பித்தனர். குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்காகப் போடப்படும் ஊசி சில சமயம் நிரந்தர மலட்டுத் தன்மையையும் ஏற்படுத்தி விடக் கூடும்.

ஒரு திடுக்கிடும் சம்பவத்தால்தான் இம்மாதிரி ஹார்மோன் மாத்திரைகளால் அவதிகள் அதிகம் என்கிற விஷயம் வெளிச்சத்திற்கு வந்தது. 1970 களில் ஒருமுறை வயதிற்கு வராத சிறுமிகள் கூட்டம் ஒன்று கொத்தாக மிகவும் அரிதான 'பிறப்புறுப்புப் புற்றுநோயினால் பீடிக்கப்பட்ட பொழுது மருத்துவக் கூட்டம் விழித்துக் கொண்டது. ஏன், எப்படி என்று தூண்டித் துருவிப் பார்த்த போது தெரியவந்த விஷயம் இவர்களது தாய்மார்கள் கருக் கொண்டிருந்த போது அது கலையாமலிருக்க 'ஹார்மோன்' மாத்திரைகளை உபயோகித்தார்கள் என்ற உண்மை வெளியானது.

பெண்மையின் இயற்கை சுழற்சியினை ஒரேயடியாக மாற்றக் கூடிய இந்த ஹார்மோன் மாத்திரைகள் இரு முனையிலும் கூர்மையுள்ள ஆயுதம் போன்றது. சில சமயம் காப்பாற்றி பல சமயம் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தி ஏதோ ஒரு வியாதியில் கொண்டு விட்டு விடும். இப்போதைக்கு இந்த இன்னல் வேண்டாம் என நினைத்துத் தாய்மார்கள் தற்கால நிவாரணியாக இதை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களது பிற்கால ஆரோக்கிய வாழ்வில் தடங்கல்கள் ஏற்படும்.

டாக்டர் உமா சொல்ல தொகுத்தவர் :
கீதா

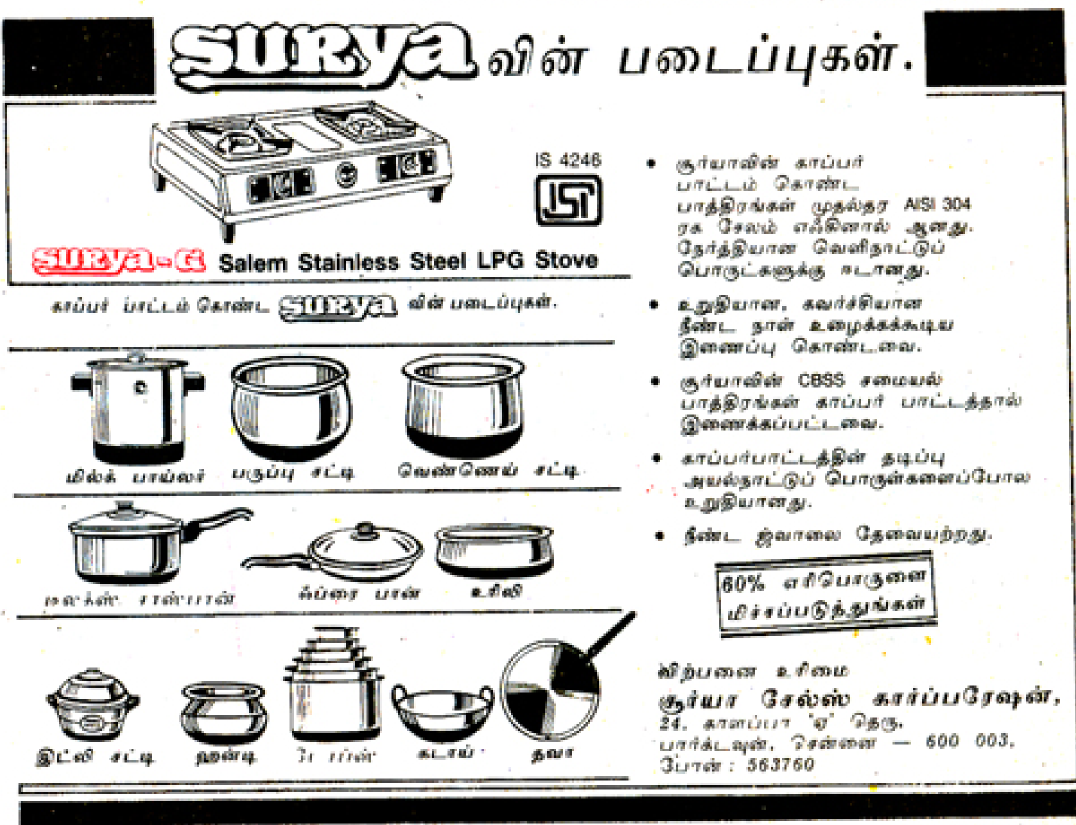


எறும்புத் தொல்லை அதிகமா...?
கடையில் எட்டணாவுக்கு மூக்குப்பொடி
வாங்கித் தண்ணீரில் கரைத்து
எறும்புப் புற்றில் தெளித்து விடுங்கள்....
மாயமாய் மறைந்துவிடும்.
– ஜெயஸ்ரீ


இப்பொழுது நடைபெறுகிறது
திருவள்ளுவர் கலைக்கூடம்
பொறந்த வீடா
புகுந்த வீடா
V.சேகர் M.A.
தயாரிப்பு
செ. கண்ணப்பன்
S.S. துரைராஜ்
S. தமிழ்ச்செல்வி
R. விஜய்
G. ராஜேந்திரன்
A.P. மணிவண்ணன்
K. வைரமணி B.A.



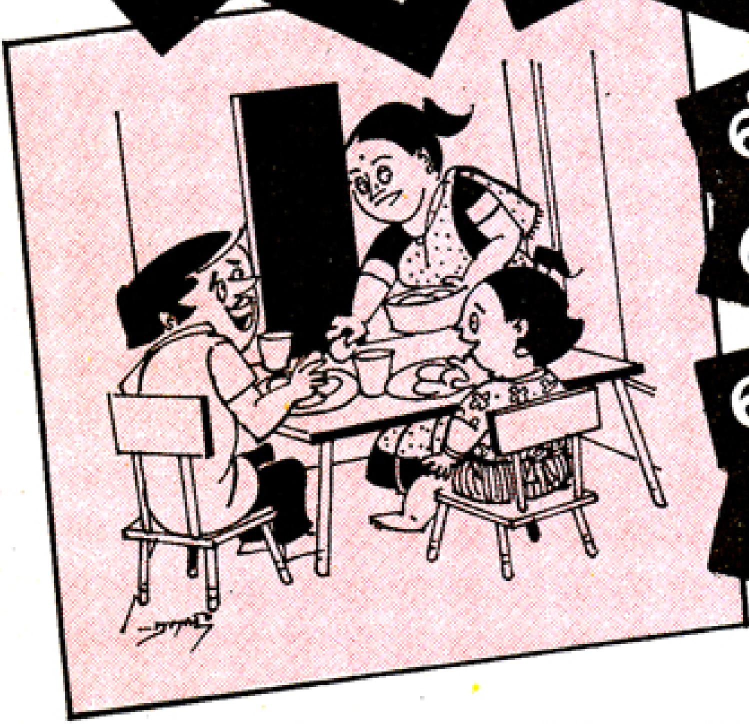

Ad-View Communications




Ramu Kariat Associates

# இட்லி(ஸ்) ஸ்பெஷல்

காலை நேர டென்ஷனில் சுலபமாக தயாரிக்க கூடிய உடல் நலத்திற்குக் கேடு செய்யாத 'இட்லி' குழந்தைகள் முதல் வயதான முதியோர்கள் வரை எல்லோருடைய வயிற்றுக்கும் ஏற்றது. என்றாலும் கூட சில சமயங்களில் அடிக்கடி இட்லி செய்வதனால் சலிப்படையும் குழந்தைகள் சாப்பிட அடம் பிடிப்பார்கள். அந்த மாதிரி சமயங்களில் இந்த இட்லி ஸ்பெஷலில் ஒன்றை மாறுதலாக செய்து கொடுத்தால் வருடம் 365 நாளும் இட்லிதான் உங்கள் வீட்டு டிபனாகி விடும்.



## 1. இட்லி - ஆனியன் மசாலா:

இட்லிகளை முதலிலேயே (முதல் நாளே கூட) தயாரித்து ஆற வைக்க வேண்டும்.

*மசாலாவுக்குத் தேவையான பொருட்கள்:*

பெரிய இளம் சிவப்பு வெங்காயம் - 2
மிளகாய் வற்றல் - 5
புளி - சிறு உருண்டை (கண்டையளவு)
பொட்டுக்கடலை - கைப்பிடி
தனியா - 1 ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
துளி வெல்லம்
தாளிக்க - கடுகு, உ.பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி.

*செய்முறை :*

மேற் கூறிய பொருட்களை பச்சையாக மிக்ஸியில் (நீர்விடாமல்) கெட்டியாக

அரைத்துத் தாளிக்கும் பொருட்களை இட்டு தாளித்து பிறகு 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு அரைத்த மசாலாவை வதக்கி வைக்கவும்.

இட்லி ஆனியன் மசாலா செய்ய :

10 இட்லிகளை எடுத்துக் கத்தியால் சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு வாணலியில் 4 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ.பருப்பு, க.பருப்பைத் தாளித்துக் கொள்ளவும். இட்லி துண்டுகளை போட்டு சிவக்க வறுக்கவும். இட்லிகள் நன்கு சிவப்பாக வறுபட்டதும் வதக்கிய மசாலாவை சேர்க்கவும். மேலும் சிறிது வதக்கி விட்டு கீழே இறக்கி வைத்து விட்டு வதக்கிய வெங்காயத்தூள், பச்சை கொத்துமல்லி தூவி சூடாக தேங்காய் சட்னியுடன் பரிமாறவும். (விரும்பினால் மேலே புதிய தேங்காய் பூ கூட சேர்க்கலாம்).

## 2. இட்லி டிக்கி :

இட்லிகளை தயாரித்து வைக்கவும். தோசைக் கல்லில் டால்டா ஊற்றவும். வட்டமாக இட்லிகளை அடுக்கவும். சுற்றிலும் சிறிது டால்டா (அ) எண்ணெய் ஊற்றவும். ஒரு புறம் சிவப்பாகவும், மொறு மொறுவெனவும் வறுத்து விட்டு பின்புறம் திருப்பிப் போட்டு மேலும் சிறிது டால்டா விட்டு கடவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி சூடாக தட்டில் வைத்து விடவும்.

### டிக்கி மசாலா செய்ய :

தேவையான பொருட்கள் :
கெட்டியான புளிப்பில்லாத
தயிர் - 1 கப்,
ப. மிளகாய் - 2
தேங்காய் - ½ மூடி,
இஞ்சி, கசகசா - சிறிது,
தாளிக்க - கடுகு பெருங்காயம்,
கொத்துமல்லி.

செய்முறை :

தேங்காய், கசகசா, இஞ்சி, ப.மிளகாயை மைபோல் அரைத்துத் தயிரில் உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம், தாளித்து விட்டு மேலே கொத்துமல்லி தழையை தூவி விடவும்.

மேலே தட்டில் சுடச்சுட வைக்கப்பட்ட இட்லி டிக்கிகள் மேல் இந்தத் தயிர் மசாலா கலவையை ஊற்றவும். (விரும்பினால் சீரகத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து மேலே தூவி விடலாம்). ஸ்பூனால் சிறிது ஊறியதும் சாப்பிடவும்.

இந்த இட்லி டிக்கிகளுக்கு தயிர் மசாலா செய்ய நேரமில்லா விட்டால் தக்காளி சாஸ் (அ) ப்ரூட் ஜாம் கூட தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடலாம்.

## 3. இட்லி உசிலி உப்புமா :

இட்லிகளை தயாரித்துத் தூளாக உதிர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

உசிலி உப்புமாவுக்கு :
வெங்காயம் - 2,
கேரட் - 2,
தக்காளி - 2,
ப.மிளகாய் - 4,
வேர்க்கடலை (வறுத்தது) - 25 கிராம்,
தாளிக்க - கடுகு, க.பருப்பு, உ.பருப்பு,
பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை,
கொத்து மல்லி,
மஞ்சள் பொடி - சிறிது.

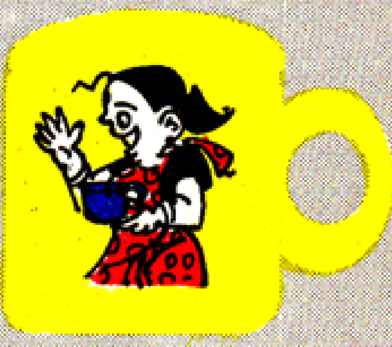
செய்முறை :

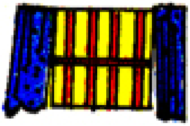
முதலில் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து பின் க.பருப்பு,

### ஜிஞ்சர் டீ

இஞ்சியைச் சிறிது சிறிதாக நறுக்கி வெயிலில் நன்றாகக் காய வைத்தபின் அவைகளை நன்கு பொடி செய்யவும். இந்தத் தூளை ஏலக்காய்ப் பொடியுடன் கலந்து ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். தேனீர் போடும்போது இந்தத் தூளில் இரண்டு சிட்டிகையைத் தேனீரில் சேர்த்தால் தேனீர் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- ஸ்ரீமதி என். பங்கஜம்





புடைவை கிழிந்து விட்டாலும் முந்தானை கிழிவதில்லை. இரண்டு, மூன்று முந்தானைகளை இணைத்துக் கர்ட்டன் போட்டால் அழகாக இருக்கும்.

- பார்வதி

உ.பருப்பு, சேர்க்கவும். பெருங்காயத்தைப் பொடி செய்து போடவும். ப.மிளகாயை துண்டுகளாக்கி வதக்கியபின் தக்காளி வெங்காயத் துண்டுகளை (சிறு துண்டுகள்) சேர்க்கவும். மஞ்சள் பொடி சேர்க்கவும். இதற்குப் பிறகு பொடியாக்கிய இட்லிகளைக் கொட்டி தேவையான எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். நன்கு வதக்கிய பிறகு வறுத்து ஒன்றிரண்டாக பொடி செய்த வேர்க்கடலையைச் சேர்க்கவும். துருவிய கேரட், கொத்துமல்லி தூவி பரிமாறவும். தொட்டுக் கொள்ள கொத்துமல்லி, புதினா, தேங்காய் சட்னி சுவையாக இருக்கும்.

## 4. இட்லி பகோடா :

இட்லிகளை சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும்.

*பகோடாவுக்கு :*

கடலை மாவு - ½ கப்,
அரிசிமாவு - 1 பிடி,
மிளகாய்ப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு, டால்டா,
மஞ்சள் பொடி - சிறிது அளவு

*செய்முறை :*

எல்லா பொருட்களையும் கலந்து நீர் விட்டுப் பிசறி வைக்கவும். உடன் இட்லிகளையும் சேர்க்கவும். தூள் போல் இருப்பதை (அதிக தண்ணீர் இல்லாமல்) எண்ணெயில் தூவி விடவும். சிவப்பாக பொரிக்கவும். சுவையான மாலை நேரச் சிற்றுண்டி இது.

## 5. இட்லி பஜ்ஜி :

இட்லிகளை ஸ்லைஸ்களாக செய்யவும்.

*பஜ்ஜி மாவுக்கு :*

கடலை மாவு - ½ கப்,
மைதாமாவு - ¼ கப்,
அரிசிமாவு - 1 பிடி,
மிளகாய்ப் பொடி - 2 ஸ்பூன்,
உப்பு - சிறிதளவு,
காய்ச்சின எண்ணெய் - 1 கரண்டி.

மாவுகளைக் கலந்து கெட்டியாகக் கரைத்து விட்டு இட்லி துண்டங்களை அதில் தோய்த்து எண்ணெயில் பொரிக்கவும். சூடாக தேங்காய் சட்னியுடன் சாப்பிடவும்.

## 6. இட்லி வடை :

இட்லிகளை உதிர்த்து வைக்கவும்.

*வடை மாவுக்கு :*

உ.பருப்பு - ¼ கப்,
கடலை பருப்பு - ¼ கப்,
ப.மிளகாய் - 3,
மிளகாய் வற்றல் - 3,
பெருங்காயம் (விரும்பியவர்கள் மசாலா சாமான்கள் கூட சேர்க்கலாம்)
வெங்காயம் - 1.

*செய்முறை :*

பருப்புகள் எல்லாவற்றையும் நன்கு ஊறவிட்டு கரகரப்பாய் காய்ந்த மிளகாயுடன் அரைத்து, உடன் உதிர்த்த இட்லி துண்டுகளைச் சேர்த்துப் பிசையவும். இதனுடன் தூளாக்கிய வெங்காயம், ப.மிளகாய் சேர்த்து கெட்டியாக பிசைந்து உருண்டைகளாக்கவும். பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் எண்ணெய் தடவி வடைகளாக தட்டி எண்ணெயில் முறுமுறுப்பாக பொரிக்கவும். சூடாக தக்காளி சட்னியுடன் சாப்பிடவும்.

சுவையான இட்லிகள் தயாரிக்க புழுங்கலரிசி 3 கப்பும், பச்சரிசி 1 கப்பும், உ.பருப்பு (கிரைண்டரானால்) ½ கப்பும் (ஆட்டுரல்) என்றால் ¾ கப்பும் சேர்த்து நைசாக தனித்தனியே அரைக்கவும். புளித்த இந்த மாவில் தயாரிக்கப்பட்ட இட்லிகளில் 10 எடுத்துக் கொண்டு மேற்கூறிய ஒவ்வொரு சிற்றுண்டியையும் தயாரிக்கலாம்.

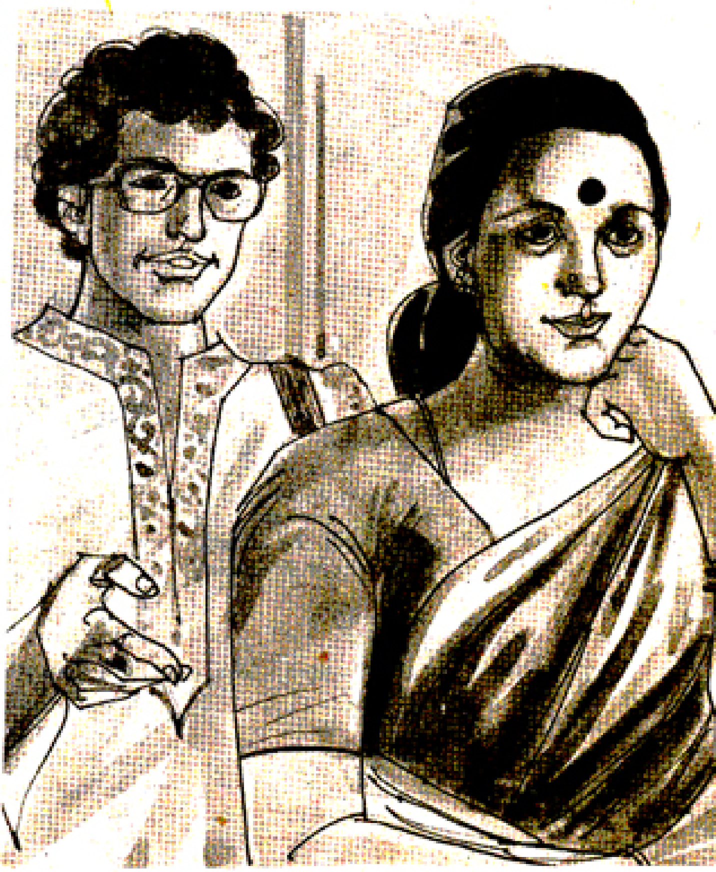
– கே. பாக்யலக்ஷ்மி

# உச்சிதனை முகர்ந்தால்

5

மனிதர்களில் சிலர் வேஷம் போடுவதில்லை. மனக்குள் எதையும் மூடி மறைத்துக் கொள்வதில்லை. தான் நினைத்ததை பளிச்சென்று சொல்லி விடுவது அவர்களின் வழக்கம். சுற்றுப்புறம் என்ன நினைக்கும் என்று அவர்கள் பயப்படுவதில்லை. அதற்காக அவர்களை பிறரைப் புண்படுத்தும் வர்க்கம் என்று கருதிவிடக் கூடாது. இந்த ரகம்தான் மாத்யூசும். வாஞ்சி கேட்ட கேள்விக்கு பதிலை அவள் சொல்லிய விதம் நந்தகோபாலையே அசர வைத்தது.

''யூ ஆர் கரெக்ட் மிஸ்டர் வாஞ்சி!'' கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்வது வேறு. அடி மனசில் எழும் எண்ணங்கள் வேறுதான். என் முதல் கணவர் என்னிடமிருந்து விடுதலை கேட்டார். என்னை வெறுப்பவரை என்னிடம் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளும் சாமர்த்தியம் என்னிடம் இல்லை. எனவே சட்டப்படி விலகி விட்டோம். அதன் பின் இவரோடு சாதாரணமாகத்தான் பழக ஆரம்பித்தேன். மாத்யூஸ், என்னோட வாழ சம்மதமா என்று ஒரு நாள் கேட்டார். எல்லா வகையிலும் எனக்கு ஒரு துணை தேவைப்பட்டதால் நான் இதற்கு இணங்கினேன் என்பதைத் தவிர இவர் மீது தீராத காதல் என்று எதுவும் இல்லை. என்னைப் பொறுத்தவரை இவர் ஒரு சராசரி மனிதன்தான். என்னோடு வாழப்போகும் ஒரு துணை! அது கூட அவருக்கு நான் அலுத்துப் போகும் வரை என்று கூட சொல்லலாம் தட்ஸ் ஆல்!'' மாத்யூஸ் ஒரு புன்னகையுடன் நிறுத்தினாள்.



சட்டென்று பயங்கரமான ஆயுதம் ஒன்றால் தாக்கப்பட்டது போல் உணர்ந்தான் நந்தகோபால்.

அனைவருமே மாத்யூசின் வெளிப்படையான பதிலில் ஒரு கணம் அயர்ந்து போனார்கள். வாஞ்சியே இப்படி ஒரு பதிலை எதிர்பார்க்கவில்லை. மேல் மட்டப் பெண்கள் எத்தனையோ பேர்களின் மழுப்பலையே கேட்டுக் கேட்டு அலுத்துப் போனவனுக்கு மாத்யூஸ் மிக வித்யாசமானவளாகத் தெரிந்தாள்.

நந்தகோபாலோ குமுறினான். தன்னைப் பற்றி தற்சமயம் புழு மாதிரி நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் பத்மாவுக்கும் சரண்யாவுக்கும் எதிரிலேயே தன் புது மனைவி தன்னை வெளிச்சம் போட்டு நிர்வாணமாக்கி விட்டதாக உணர்ந்து குறுகிப் போனான். இருப்பினும் தன் ஆத்திரத்தையோ எரிச்சலையோ வெளிப்படையாக காட்டிக் கொள்ளவும் முடியாமல் தவித்தான். காரணம் பத்மாவைப் போலவோ, பிருந்தாவைப் போலவோ அல்ல மாத்யூஸ். மேல் மட்டத்துப் பெண். எந்த விஷயத்தையும் சட்டென்று தீர்மானம் செய்யும் துணிச்சல் கொண்டவள். இவன் எதிர்ப்பு காட்டினால் அடுத்த க்ஷணமே அவனைத் தூக்கி எறிந்து விடவும் தயங்கமாட்டாள். முன் போல் அவனால் இப்போது பெண்களைக் கவர முடியவில்லை. வயதானதும் ஒரு காரணம். ஆனாலும் அவனுக்கு ஒரு பெண் துணை அவசியம் தேவை. மாத்யூஸ் நினைத்திருந்தால் அவனை விட பெரிய ஆளாய்த் தேடிப் பிடித்து துணையாக்கிக் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் அவளோ இவன் கேட்டதும் சரி என்று சொன்னது அவன் அதிர்ஷ்டம். அதனால் ஏற்படக்கூடிய லாபங்களை இழக்க அவன் தயாராயில்லை. எனவே புன்சிரிப்பின் மூலம்தான் இந்தச் சங்கடமான நிலைமையைச் சமாளிக்க வேண்டும். உன் பதிலால் நான் ஒன்றும் பாதிக்கப்படவில்லை என்று உணர்த்த வேண்டும். இப்படி நினைத்தவன் மறு கணமே மாத்யூசின் கைகளை உணர்ச்சி வசப்பட்டவன் போல் பற்றிக் கொண்டான்.

''ஓ தேங்க் யூ மாத்யூஸ்! உன் வெளிப்படையான அபிப்பிராயத்தைக் கேட்டு நா ரொம்ப சந்தோஷப்படறேன், பாராட்டறேன். உன்னுடைய இந்த குணம்தான் என்னை உன் வசம் இழுத்தது. நம் உறவு என்றும் நிலைச்சிருக்கும்னு நா உறுதி தரேன்.''

அவன் ஆத்திரப்பட்டு எழுந்து சென்று விடுவான் என்று மாத்யூஸைத் தவிர மற்ற மூவரும் எதிர்பார்த்ததால்



-வித்யா சுப்ரமணியம்

அவனுடைய இந்தத் திடீர் சரணத்தைக் கண்டு பிரமித்தனர்.

பத்மா இருப்புக் கொள்ளாமல் சஞ்சலத்துடன் நெளிந்தாள். ஊர் கூட்டி ஹோமம் வளர்த்து தாலி கட்டிய கணவன் அவள் எதிரிலேயே மற்றொருத்தி கரத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு புகழ்வது எவ்வளவு வேதனையான விஷயம்! என்னதான் அவள் இப்பொழுது அவனை நினைக்கவில்லை. மதிக்கவில்லை என்றாலும் அவளையும் அறியாமல் ஏதோ ஒரு வேதனை நூலிழையாய் உள்ளுக்குள் தோன்றியதை அவளால் தடுக்க முடியாவிட்டாலும் வெளிக்காட்டிக் கொள்ளவில்லை. மாத்யூஸைப் பார்த்து ஸ்நேகமாய் சிரித்தாள்.

''ரொம்ப நன்றி மிஸஸ் மாத்யூஸ். நீங்க ஒத்துழைச்சதை எப்படி பாராட்டறதுன்னு தெரியலை. கனவுலயும் நா நெனைக்கலை இவ்ளோ சகஜமா நீங்க பேட்டி குடுப்பீங்கன்னு. மறுபடியும் என் நன்றி உங்களுக்கு'' என்றான் வாஞ்சி. அந்த வார்த்தைகள் அவன் நெஞ்சிலிருந்து வந்ததை கண்கள் நிருபித்தது.

அதற்குப் பின் அமைதியாக நடந்து முடிந்தது விருந்து. வாசனைப் பாக்கை சிறிது எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொண்ட வாஞ்சி விடை பெற்றுக் கொள்ள சரண்யாவும் அவனோடே புறப்படத் தயாரானாள்.

''அம்மா நீங்களும் வரீங்களா, லேட்டாகுமா?''

''நோ சரண்! பத்மாவை நாங்க ட்ராப் பண்ணிடறோம். நீ கிளம்பு'' என்றாள் மாத்யூஸ். பத்மாவுக்கு தர்மசங்கடமாகியது. எதற்கு மாத்யூஸ் அவளைப் போக விடாமல் நிறுத்துகிறாள் என்று புரியவில்லை

''ஓகே ஸீ யூ'' என்ற சரண்யா நந்தகோபாலைப் பார்த்து குறும்பாக, ''ஹாவ் எ நைஸ் டைம்'' என்று வெகு சகஜமாக கூறி விட்டுப் புறப்பட்டாள்.

''அப்புறம்?'' என்றான் வாஞ்சி.

சரண்யா கையைத் திருப்பி மணி பார்த்தாள். எட்டடிக்கப் பத்து நிமிஷமிருந்தது.

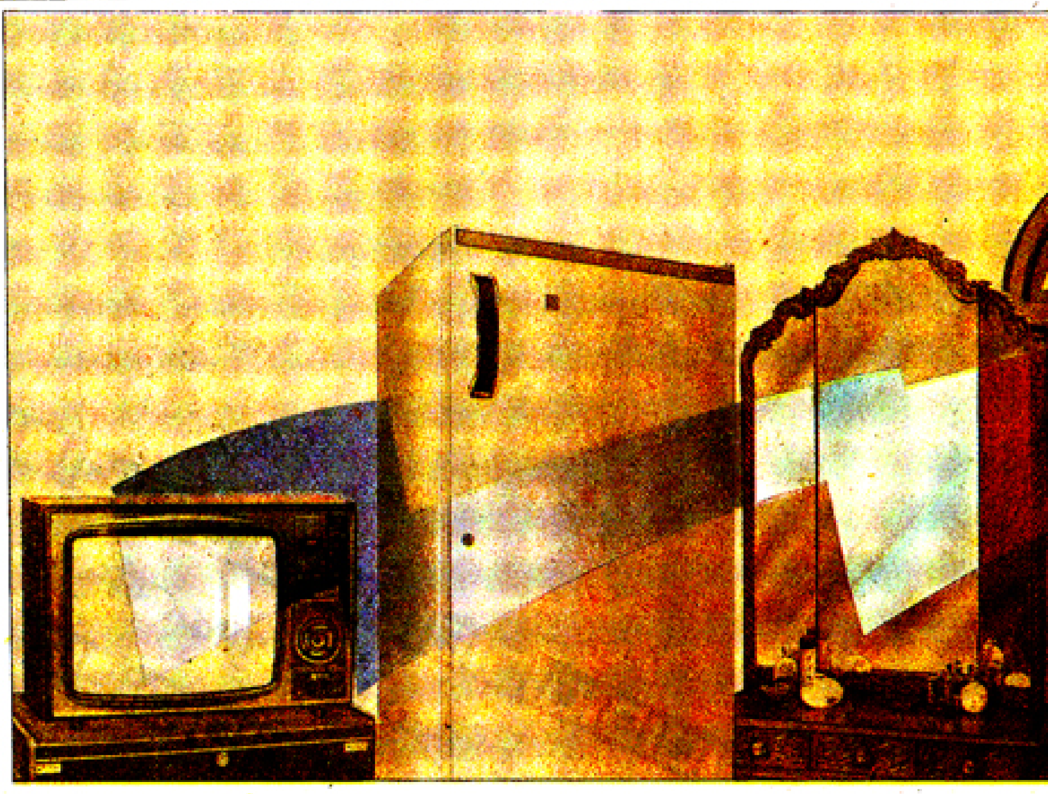
''நீங்க சொன்ன அந்த பிருந்தா வீடு எங்க இருக்கு வாஞ்சி?''

வாஞ்சி ஆச்சரியமாய் அவளைப் பார்த்தான். ''இன்னும் மறக்கலையா?'' என்றான்.

''மறக்கறதா? ஐ மஸ்ட் மீட் ஹர் சொல்லுங்க.''

''தேனாம்பேட்டைல இருக்கா'' என்றான் வாஞ்சி.

''ஓகே! இப்ப நேரா அங்க போறோம். அவங்களை எனக்கு நீங்க அறிமுகம் செய்து வைக்கறீங்க சரியா?''



வாஞ்சி வண்டியைத் தேனாம்பேட்டை நோக்கிச் செலுத்தினான்.

**வி**ருந்து முடிந்த உடனேயே நந்த கோபால் மாடிக்குப் போய் விட்டான். பத்மாவின் முன்னால் அதற்குப் பிறகும் இருப்பது அவனுக்கே பாரமாயிருந்தது.

கீழிருந்த அறை ஒன்றில் சிறிது நேரம் அவளை ரெஸ்ட் எடுக்கச் சொன்ன மாத்யூஸ் ''இதோ வந்துட்டேன்'' என்று சொல்லிய படி சென்றாள்.

ஆளை விழுங்கும் நுரை சோபாவில் ஆயாசத்துடன் உட்கார்ந்து சாய்ந்து கொண்ட பத்மா சிறிது நேரம் கண்களை மூடிக் கொண்டே சலனமற்றிருந்தாள்.

பத்து நிமிடம் கழித்து ஒரு சாதாரண கைத்தறி புடைவையில் மற்ற அலங்கா ரங்களை நீக்கி விட்டு வந்தாள் மாத்யூஸ். பத்மாவின் எதிரில் உட்கார்ந்து அவளையே ஒரு கணம் பார்த்தாள். பிறகும் எதுவும் பேசாமல் சுற்றியிருந்த ஓவியங்களை வெறித்து விட்டு மிகுந்த தயக்கத்தோடு பேச்சை ஆரம்பித்தாள்.

''உங்கிட்ட ஒண்ணு கேக்கணும் பத்மா''..... என்று இழுத்தாள்

''என்ன இவ்வோ தயக்கம்?'' பத்மா சிரித்தாள்.

''உனக்கு ஒண்ணும் வருத்தமில் லையோ?''

''எதுக்கு வருத்தம்? புரியலையே.''

''புரியலையா? நிஜமாகவே புரிய லையா இல்ல... சரி நா நேரிடையாவே கேட்டுடறேன். நந்தகோபாலை நா கல்யா ணம் பண்ணிண்டது உனக்கு வருத்தம் தானே? வெளிப்படையா சொல்லு!''

பத்மா கலகலவென்று சிரித்தாள். ''ரொம்ப நல்லார்க்கு மாத்யூஸ்! வருத்தமா எனக்கா? நெவர்! அப்படி வருத்தப்பட் டிருந்தா ஐ வுட் நாட் ஹேவ் அட்டெண்ட் டிஸ் பார்ட்டி. என்னைப் பொறுத்தவரை அவர் முடிஞ்சு போன சேப்ட்டர்! கிழிஞ்சு போன பக்கங்கள். அது யார் கைல சிக்கி னாலும் எனக்குக் கவலையில்லை. என்னைப் பாதிக்கவும் பாதிக்காது!''

''யூ ஆர் சிம்ப்ளி கிரேட் பத்மா. உன்னை மாதிரி உறுதியா என்னால இருக்க முடியாது. என்னோடு வாழப் பிடிக்காத வனை எங்கிட்டேர்ந்து விடுதலை பண்ணிட் டேன்னு பெரிசா சொன்னேனே தவிர அவர் இன்னொருத்திய பண்ணிக்கிட்டப்பொ ஒரு வாரம் சாப்டாம தூங்காம அழுதேன். இப்ப கூட அந்தாளை தூக்கி எறிஞ்சுட்டதா காட்டிக்கணும்னுதான் இவரை கட்டிக்கிட் டேன். ஆனாலும் மனசுல ஒரு வருத்தம் இருக்கத்தான் இருக்கு. அவன் நல்லவனோ கெட்டவனோ மொத மொதல்ல தொட்டு தாலி கட்டி கன்னி கழிச்சவன்ற உணர்வை மறக்க முடியல. அந்த மாதிரிதான் உனக்கும்

இருக்கும்னு நெனைச்சேன். ஆனா நந்த கோபால் உன் மனசுல ஏற்படுத்தியிருக்கிறது பெரிய ரணம்னு நினைக்கறேன். ஏன் அவரைப் பிரிஞ்சேன்னு இது வரை நீ சொன்னதில்லை. இப்பவும் நான் காரணம் கேக்கல. ஆனா உன் மனசு புண்படாம இருக்கணுமேன்னுதான் கவலைப்படறேன்.''

பத்மா லேசாய் சிரித்தாள். மாத்யூசைப் பார்த்தால் பாவமாயிருந்தது. சமுதாயத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் அந்தஸ்துக்காக தன் உண்மையான சோகங்களை கூட வெளிப்படுத்த இயலாமல் வேஷம் போடும் அவள் நிலை இரக்கத்தைத் தோற்றுவித்தது. அதே நேரம் சற்றுமுன் தான் அவளிடம் பேசியது கூட வேஷம்தான் என்று நினைத்தாள். மாத்யூஸ் கூறியதுபோல் முதன் முதலில் அவனை ஆக்ரமித்தவள் என்ற ஸ்தானத்தில் அவளுக்கும் லேசாய் அது வருத்தமா வேதனையா என்று தெரியாமல் ஏதோ ஒரு உணர்ச்சி ஏற்படத்தான் செய்தது: ஒருவிதத்தில் அவளும் வேஷம்தான் போடுகிறாள். எல்லா உணர்ச்சிகளையும் எல்லாராலும் வெளிப்படுத்தி விட முடியாது. மாத்யூஸ் நல்லவள். வெகுளி! அடுத்தவர் உணர்ச்சிகளையும் மதித்து உனக்கு வேதனையா என்று கேட்கிறாள். அதே நேரம் தன் மன சிலிருப்பதையும் சொல்கிறாள். அவனையாவது நந்த கோபால் ஒழுங்காக நடத்த வேண்டும் என்று கவலைப்பட்டாள்.

''என்ன பத்மா மௌனமாய்ட்ட?''

''ஒன்றுமில்லயே. ஏதோ யோசனை!''

''என்ன யோசனை?''

''நீங்க சாதாரண பிறவியான்னு! ஏன் எனக்கு அக்காவாவோ தங்கையாகவோ பிறந்திருக்கக் கூடாது? உங்களுக்குக் குழந்தை மனசு மாத்யூஸ்!''

''இப்ப மட்டும் நமக்கு என்ன உறவு பத்மா? ஓ கே லெட்ஸ் கம் டு தி பாய்ண்ட். நா உங்கிட்ட என்ன பேசணும்னு சொன்னேன் தெரியுமா? அதக் கேட்டா கொஞ்சம் முந்தி உனக்கு ஏற்பட்ட அபிப்ராயம் மாறினாலும் மாறிடும்!''

பத்மா மாத்யூசையே பார்த்தாள்.

''அம்மா வாஞ்சி மாமா யாரையோ அழைச்சுண்டு வரார்.''

''நந்தகோபால் ஜாடை அப்படியே இருக்கே பையனுக்கு'' சரண்யா வாஞ்சியிடம் கிசுகிசுத்தாள்.

பிருந்தா அடுப்படியிலிருந்து தூக்கி செருகிய புடவையோடு வெளியே வந்தாள்.

''உள்ள வா சரண். பிருந்தா இது என் பிரண்ட் சரண்யா. பாங்க் எம்ப்ளாயி! இன்னிக்கு ஒரு முக்கியமான பேட்டி எடுக்க ரொம்ப ஒத்தாசை செஞ்சா. பக்கத்துலதா னேன்னு உன்னையும் பார்த்துட்டு போகலாம்னு வந்தோம்!''

வாங்க என்று சிரித்தபடி வரவேற்றாள் பிருந்தா. சரண்யா கண்ணசுல பிருந்தா

## உங்கள் மழலைச் செல்வம் அவனது மென்மையான மிருதுவான உலகம்.



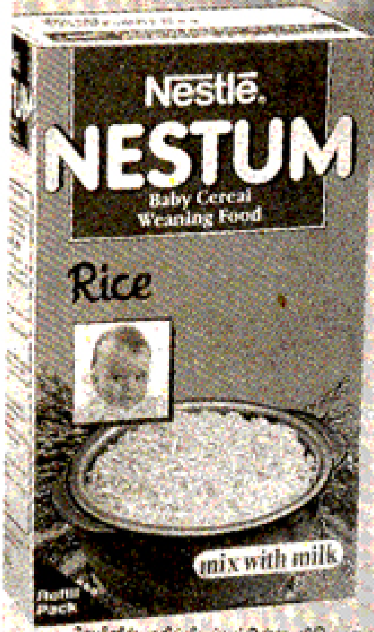
## அவனுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் முதல் திட உணவும் அவனைப் போலவே மிருதுவாக இருக்கட்டும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு இப்போது 4 மாதங்களாகிறது. நிச்சயம் அவனுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமல்லாமல் வேறு வகை உணவும் தேவை. ஏதாவது ஒரு திட உணவு. அதே சமயம் நீங்கள் அவனுக்கு தரும் திட உணவு மிருதுவானதாகவும் போஷாக்கு நிறைந்ததாகவும் இருந்திடல் அவசியம்.

ஆம், நெஸ்டம் தரும் போஷாக்கு போல் - இது எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம். அரிசியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் நெஸ்டம், உங்கள் மழலைச் செல்வத்தின் மிகச் சரியான முதல் திட உணவாக அமைகிறது.

பாலுடன் நெஸ்டம் சேர்த்து உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள். இந்த ஆகாரத்தின் மூலம் அவன் வேகமாய் வளர்வதற்கு வேண்டிய எல்லா போஷாக்கு சக்திகளும் கிடைக்கின்றன.

உங்கள் செல்வ மகன் வளர வளர, நீங்கள் அவனுக்கு படிப்படியாய் புதிய ருசியுள்ள உணவு வகைகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இவ்வகை ருசியை நீங்கள் எளிதில் மிருதுவாய் ஆரம்பிக்க நெஸ்டம் உங்களுக்கு உதவுகிறது. நெஸ்டம், பால் சேர்க்காத ஒரே குழந்தை ஆகாரமாய் இருப்பதால், இதை மிகச் சுலபமாய் மற்ற உணவு வகைகளுடன் கலந்திட முடியும். உதாரணமாய், குழைய வைத்த வாழைப்பழம் காய்கறிகள் மற்றும் தயிருடன் உங்கள் குழந்தைக்கு நெஸ்டம் கொடுங்கள். நெஸ்டம் தரும் எல்லா வித மிருதுவான தனிச் சிறப்பான போஷாக்குகளுடன் அவன் வளருவதைப் பாருங்கள்.




லேபிளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விதி முறைகளை கவனமாய் பின்பற்றுங்கள்.

**இலவசம்**
**நெஸ்டம் செய்முறை**
புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25.
புதுதில்லி-110016

# நெஸ்டம்

எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம்.

TS McCann/NESTUM/1492 TM

முக்கிய அறிவிப்பு: உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால்தான் மிகவும் சிறந்தது. உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனபின் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைத் தானிய உணவும் கொடுங்கள்.

வையே பார்த்தபடி வணக்கம் சொல்லி கை குவித்தாள்.

பிருந்தாவின் கண்களில் ஒரு நிரந்தர சிரிப்பு இருப்பதாகப் பட்டது. ஒருக்கால் அதுதான் அடிமனசின் ஏமாற்றங்களை திரையிட்டு மறைக்கிறதோ?

சிறிது நேரம் பொதுவாக பேசிக்கொண்டிருந்த பிறகு சரண்யா வாஞ்சியையும், பிருந்தாவையும் ஒரு கணம் ஊன்றிப் பார்த்துவிட்டு பிருந்தாவை நோக்கி ''மிஸ்டர் வாஞ்சி என்னை வெறும் சரண்யான்னு மட்டும்தான் அறிமுகப்படுத்தினார். நா என்னை முழுசும் அறிமுகம் பண்ணிக்க விரும்பறேன்'' என்று சொல்லி நிறுத்தினாள்.

இன்னும் என்ன புதுசாய் அறிமுகம் என்கிற மாதிரி பார்த்தான் வாஞ்சி.

பிருந்தா இன்னும் சிரித்தபடியே இருந்தாள்.

''ஒரு விதத்துல நா உங்க பொண்ணு மாதிரிதான். என்ன வாஞ்சி! எத்தனை பேர்ட்ட இவ இப்டி சொல்லுவான்னு நினைக்கறீங்களா? யூ ஆர் கரெக்ட்! மிஸ்டர் நந்தகோபால் கல்யாணம் பண்ணிக்கறவங்க எல்லார்க்கும் நா பொண்ணுமாதிரிதானே.''

வாஞ்சி தடக்கென்று திமிர்ந்தான். பிருந்தா அதிர்ச்சியுடன் பார்த்தாள்.

''யெஸ்! நா அவரோட முதல் எட்டிக்காய்!''

''சரண்யா....''

''இவங்களை பாக்கணும்னு நான் துடிச்சது ஏன்னு புரிஞ்சதா வாஞ்சி?''

வாஞ்சி இன்னமும் அதிர்ச்சியிலிருந்து மீளவில்லை. அவனால் நம்பவே முடியவில்லை. நொடிக்கு நூறு தரம் மிஸ்டர் நந்தகோபால் என்று அழைத்துப் பேசினாளே! தகப்பனின் விருந்துக்கா அவ்வளவு சகஜமாய் அவனை அழைத்துச் சென்று பேட்டி வாங்கிக் கொடுத்தாள். எப்படி முடிந்தது அவளால்! வெறுப்பு அதிகமாகி விட்டால் மனசு பக்குவமாகி விடுமோ! நீ வேண்டாம், நீ யாரோ என்று நினைக்கத் தொடங்கி விட்டால் உறவு அறுந்து போய் சகஜ நிலை வந்து விடுமோ? இப்படி ஒரு விளிம்புக்கு இவர்கள் வந்திருக்கிறார்கள் என்றால் நந்தகோபால் எப்படி நடந்து கொண்டிருந்திருக்க வேண்டும். மாத்யூஸ்க்கு இந்த விஷயம் தெரிந்துதான் விருந்துக்கு அழைத்தானா? அப்படியிருந்தால் என்ன துணிச்சல் அவனுக்கு!

பாவம் பத்மா! எவ்வளவு சிநேகமாய் விருந்துண்டாள். நஞ்சைத் தின்று தின்று நஞ்சு பாதிக்காத நிலையை அடைந்து விட்டாள் போலும். வாஞ்சி திணறினான்.

பிருந்தாவோ கேவிக் கேவி அழ ஆரம்பித்து விட்டாள்.

(தொடரும்)

---

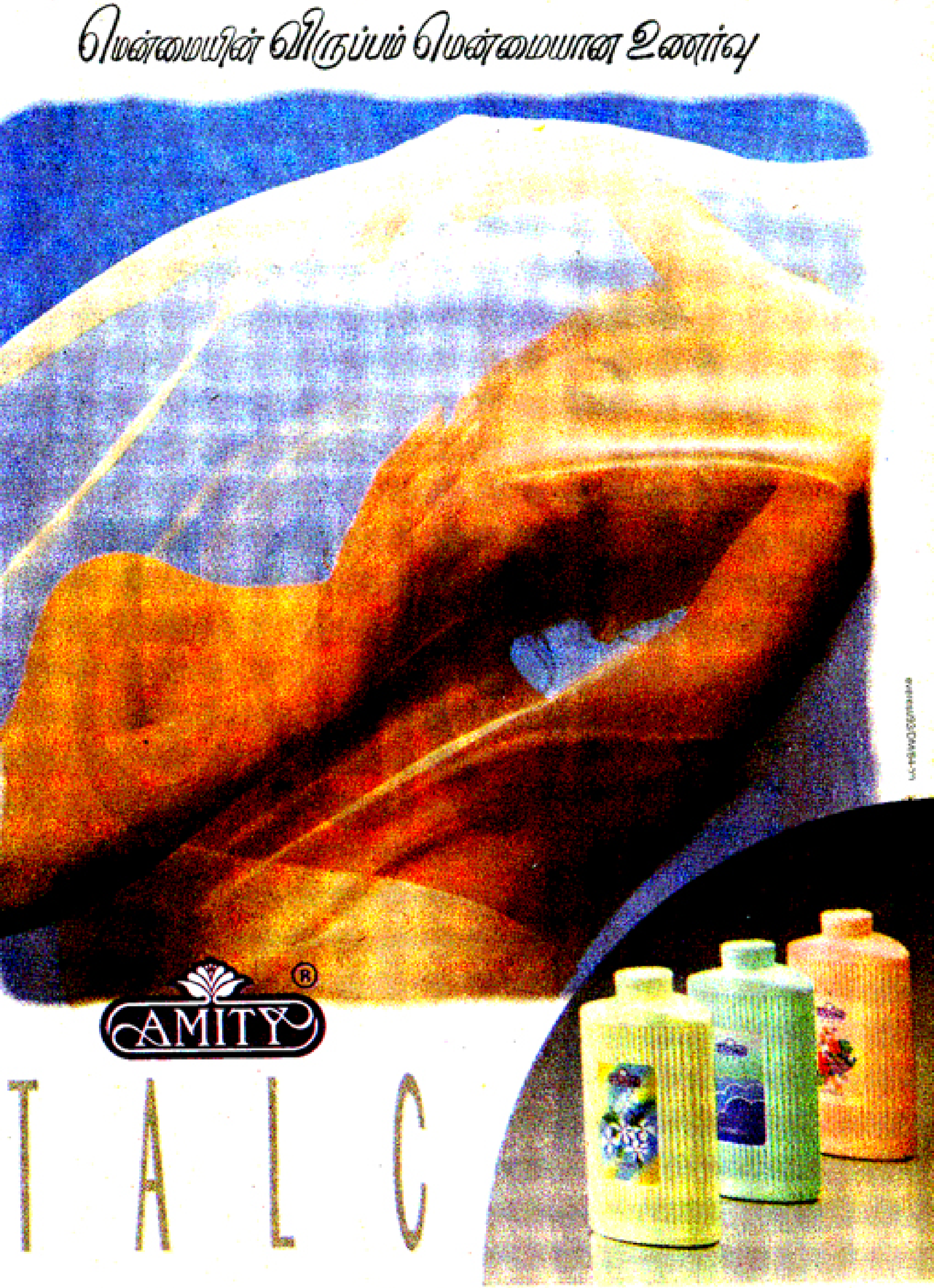
# இம்மாத இல்லத்தரசி

## சமையல் கூப்பன்

பொருள் : திடீர் விருந்தாளிக்கு... கடைசி தேதி : 15.6.'93

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்


மென்மையின் விருப்பம் மென்மையான உணர்வு
AMITY®
TALC

## அட்டைப்படக் கட்டுரை







உலக அழகிப் போட்டியின் இறுதிக் கட்டம். எடை, உயரம், அங்க அளவுகள், நடை, நளினம் என்று எல்லாச் சுற்றிலும் வெற்றி பெற்ற மூவரில் ஒருவரை உலக அழகியாகத் தேர்ந்தெடுக்க இறுதிச் சுற்று நடைபெற்றது. அறிவுத் திறனை சோதிக்க போட்டியாளர்களிடம் ஒரு கேள்வி கேட்கப்பட்டது. நாட்டின் பொறுப்பான பதவி உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டால் முதலில் என்ன செய்வீர்கள்?'

''இதுவரை அதிக கவனம் செலுத்தப்படாத விளையாட்டுத் துறையை மேம்படுத்த முதலில் நடவடிக்கை எடுப்பேன்.''

இந்த விடையைக் கூறிய இந்தியப் பெண்மணி உலகின் மூன்றாவது அழகியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். இந்திய மாடல் அழகிகளில் நெம்பர் 1 ஆக இன்று இருக்கும் மதுசாப்ரேதான் அவர். அவரை டி.வி.யில் பார்த்த சிலர், ''ஐயையே, இவளா உலக அழகி... ஒட்டடைக்குச்சி போல உயரம். சதைப்பற்று அதிகமில்லாத (வெளிப்படையா சொல்லப் போனா கிள்ளியெடுக்க சதையில்லாத) நீள நீ...ளமான கை கால்கள். மாநிறம்தான். என்ன அழகுன்னு இவளைத்

# அழகு

## அது என்ன?

தேர்ந்தெடுத்தார்கள்'' என்று கமெண்ட் அடித்தார்கள்.

அப்படியென்றால் அழகு என்றால்தான் என்ன...? எதைப் பார்த்து அழகு என்கிறார்கள். சிலரைக் கேட்கப் புறப்பட்டோம்.

நம் முன்னோர்கள் அழகைப் பற்றி என்ன சொன்னார்கள் என சமஸ்கிருதக் கல்லூரி முதல்வர் நாராயணன் குட்டி கூறுகிறார் :-

''இந்தக் காலத்திலெல்லாம் ஒரு பெண் அழகி என்று கூறுவதற்கு அவள் இடை, அங்க அவயவங்கள் இன்னின்ன அளவுகளோடு இருக்க வேண்டும் என்கிறார்கள். இதையே எத்தனையோ ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கவி கவிதாசன் முதல் கம்பன் வரை தங்களது ஸாமுத்ரிகா லக்ஷணங்களுடைய நாயகிகளின் வடிவழகினை மறைமுகமாக பல இடங்களில் வர்ணித்திருக்கிறார்கள். புற அழகு இலக்கணத்தின் உச்சிக்கே சென்ற அவர்கள் சொல்லாத நியதிகளே

இல்லை எனலாம். உதாரணத்திற்கு ஒரு இடம் மட்டும் சொல்கிறேன்.

தனது ஒப்பற்ற அழகினால் பரம சிவனை அடைந்து விடலாம் என்று நினைத்து விட்ட பார்வதி அதில் தோற்றுப் போய் இறுதியில் நிரந்த ரூபம் ஹிருதேயன' என்று தனது புற அழகை முற்றிலும் வெறுத்து இறைவனைக் கணவ னாக அடைய தவ வழியை மேற்கொள் கிறாள். இலையை மட்டுமே ஆகாரமாக உட்கொண்டு 'அபர்ணா' என்றழைக்கப் பட்டவள் மிக உக்கிரமாகத் தவம் செய்கி றாள். பருவங்கள் மாறி கார்கால மேகங்கள் மழையைப் பொழிகின்றன. மழை நீரானது அபர்ணாவின் உச்சந்தலையில் விழுந்து மூக்கின் வழியாக மார் பகங்களில் வழிந்து இடையினை அடைகின்றதாம். அந்த நீர்த் துளியா னது நெஞ்சிலிருந்து மார்பகங்கள் வழியாக இடையினை சென்றடையும் நேர நாழிகையைக் குறிப்பிட்டு மறை முகமாக தேவியின் அங்க லக்ஷ ணத்தை வர்ணிக்கின்றான் கவி. கவி யால் வர்ணிக்கப்பட்ட பெண்மையில் ஸாமுத்ரிகா லக்ஷணங்கள் புற அழகு எல்லாமே ஒரு கவர்ச்சியான நகல் என்றும் அமைதியான வாழ்விற்கு ஆதாரம் அசலான அக அழகுதான் என்று எல்லாபுராண இதிகாசங்களும் இறுதியில் அறுதியிட்டுக் கூறியிருக் கின்றன."

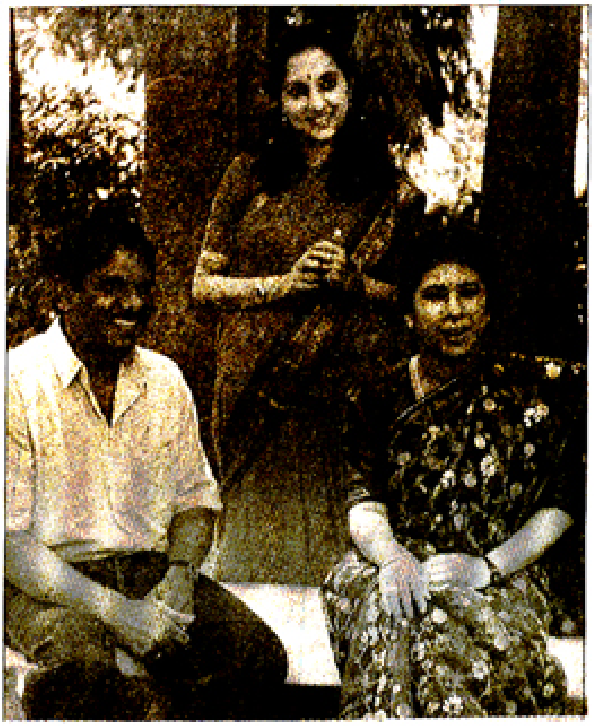
அழகிய பெண்களும், சிற்பம் போன்ற பெண்களும் உலாவந்த திரைப் படத் துறையில் சாதாரண தோற்ற முள்ள பெண்களையும் அறிமுகப் படுத்தி கதாநாயகிகளாக வெற்றி பெறச் செய்தவர் இயக்குநர் பாரதி ராஜா. "நீங்க எதை அழகுன்னு நினைக் கிறீங்க? எப்படி உங்க கதா நாயகி களைத் தேர்ந்தெடுக்கிறீங்க?" என்று கேட்ட போது வாய்விட்டுச் சிரித்தார். பிறகு தனது 'புகழ்பெற்ற குரலில்' பேசினார்.

"அந்தக் கால கதாநாயகிகள் சிற்பம் போல இருக்கணும்னு நினைச் சாங்க. சாவித்திரியின் முகம் குழந்தையின் அழகு. அதுவே வைஜெயந்திமாலாவின் முகம் வம்பான அழகு(!) அந்த முகத்திற்கு எந்த கேரக்டரும் கொடுக்கலாம். இப்படி ஒவ்வொரு முகமா விமரிசனம் பண்ணிக் கிட்டே போகலாம். அப்போ கறுப்பு வெள்ளைப் படம் எடுக்கறப்ப மேக்-அப்பிற்கு எக்கச்சக்கமா டைம் எடுத்துப் பாங்க. மூக்கு கொஞ்சம் திருத்தமா இல் லேன்னா கூட அதுக்குப் பவுடர் போட்டு லைன் போட்டு சரிபண்ணி...

இப்பல்லாம் அப்படி இல்லை. கதா நாயகி முகத்தைக் கழுவிக்கிட்டு வந்தா போதும். அதிகமான மேக்-அப்பை யாருமே விரும்பறது இல்லை. இயல்பா நம்பளோட இருக்கறவங்க அப்படீங்கற ஃபீலிங் வரணும்னு நினைக்கிறாங்க.

நான் செலக்ட் பண்ண கதாநாயகிகள் ஒவ்வொருத்தவர் ஒவ்வொரு மாதிரி. ராதி காவை கிழக்கே போகும் ரயிலுக்காக தேர்ந் தெடுத்தப்போ எல்லோரும் என்னைச் சந் தேகமா பார்த்தாங்க. ஆனா ராதிகா வாய் விட்டுச் சிரிக்கும் போது இருக்கற கவர்ச்சி... அத்தனை அழகு. ரேவதிக்கு பல் கொஞ்சம் தூக்கலாக இருக்கும். அந்த முகம் ரொம்ப வசீகரமானது. ரொம்ப இயல்பா அழகா இருந்தது. சுகன்யா மூக்கு சரியில் லேன்னு சொன்னாங்க. அதுவே வெற்றி

★ பாரதிராஜா, ப்ரியா, கமலி



கரமா ஆயிடுச்சு.

ஸ்ரீதேவி இன்றைக்கு இந்தியாவின் நெ. 1 கதாநாயகி. ஆனா பதினாறு வயதினிலே ஷூட்டிங்கிலே நான் வெளிப்படையா சொல்லியிருக்கேன், "நீ ஒண்ணும் அழகி இல்லே. உன்னோட தோற்றம் நல்லா இருக்குன்னு". அருமையான நடிகை. ஸ்ரீதேவிக்கு டிரெஸ் ஸென்ஸ் ரொம்ப ஜாஸ்தி. மேலே போகப் போக அந்த ரசனையை ரொம்ப அழகா வளர்த்துக்கிச்சு. அற்புதமா எல்லாரையும் கவர ஆரம்பிச் சுடுச்சு. 'பளிச்'சுன்னு தன்னை வெளிப்படுத் திக்கிறதும் ஒரு அழகுதானே!

"அப்போ அழகுன்னா என்னன்னு

தான் நீங்க சொல்றீங்க?''

''அழகு ஒருபெண் தன் நல்ல ஆரோக்கியமான மனத்தை வெளிப்படுத்திக்கிறதிலேதான் இருக்குன்னு சொல்வேன். களங்கமில்லாமல் 'பளிச்'சுன்னு சிரிக்கிற எந்தப் பெண்ணுமே அழகுதான் - அவளுக்கு மூக்கு, கண்ணு, கொஞ்சம் கோணலா இருந்தாக் கூட. மறைந்த முதல்வர் எம்.ஜி.ஆரின் முகத்திலும் சில குறைபாடுகள் உண்டு. ஆனா அவர் மற்றவர்களிடம் காட்டிய அன்பு, நேசம், ஏழைகளுக்கு அள்ளி அள்ளிக் கொடுத்த கொடை எல்லாமே அவரை அழகாக்கியது. அவரைப் பார்க்கப் போனால் ''வாங்க...'' என்று மனம் திறந்து சிரித்து வரவேற்பார். அப்படியே நம் மனம் அவரோடு ஒட்டிக் கொண்டு விடும். இது நடிப்போ, எதிராளி என்ன எதுக்கு வந்திருக்கான் என்ற சந்தேகத்தோடோ, கணக்குப் போட்டோ சிரிக்கும் செயற்கைச் சிரிப்பில்லை. இதயம் திறந்த சிரிப்பு. அதனால்தான் லட்சோப லட்சம் மக்கள் அவரிடம் மயங்கினார்கள். அதேபோல இப்போது ரஜினிகாந்த். அழகு என்று எந்த இலக்கணத்தை அவரிடம் பார்ப்பது? ஆனால் அவர் உள்ளத்தால் அற்புதமானவர். அவரோட கள்ள மற்ற முகமும், அக அழகும் காரணமாக அற்புதமான வசீகரம் இருக்கிறது. ரசிகர்கள் மட்டுமேயில்லை, தெரிந்தவர்களும் நண்பர்களும் அவரிடம் மயங்கித்தான் போகிறார்கள்.

அதனால்தான் சொன்னேன். அழகு என்பது உள்ளத்திலிருந்து வந்து முகத்தில் ஒளி வீசுவது'' என்று கண்களை அகலமாக்கிக் கொண்டு வியப்புக் குரல் கொடுத்தார்.

**நா**ட்டியமும் அழகும் நகமும் சதையும் போல. அங்கலக்ஷணங்கள் சரிவர அமையாதவர்கள் ஆசைப்பட்டாலும் நாட்டியம் கற்றுக் கொள்வது என்பது சிறிது

## அழகுக் கலை நிபுணரும், மருத்துவருமான டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால் -

*நிஜாருண ப்ரபா பூர மஜ்ஜத்*
*ப்ரும்ஹாண்ட மண்டலா*

அம்பிகையின் சிவந்த மேனி ஒளியில் உலகமே மூழ்கியுள்ளது.

*சம்பக அசோக புந்நாக*
*ஸௌகந்திக லஸத்கசா*

பலவித மலர்களால் அலங்கரிக்கப்பட்ட அழகான கூந்தலையுடையவள்

*அஷ்டமீ சந்த்ர விப்ராஜ*
*தளிகஸ்தல சோபிதா*

அஷ்டமி சந்திரனைப் போன்ற நெற்றியினை உடையவள்

*முக சந்த்ர களங்காப*
*ம்ருகநாபி விசேஷகா*

சந்திரன் போன்ற அழகிய முகத்தில் கஸ்தூரி திலகம் கொண்டவள்.

*வதன ஸ்மர மாங்கல்ய க்ருஹ*
*தோரண சில்லிகா*

அழகிய முகத்தில் வீட்டின் வாசல் தோரணம் போன்ற புருவங்கள் கொண்டவள்.

*வக்த்ர லக்ஷ்மீ பரீவாஹ*
*சலன்மீனாப லோசனா*

கண்கள் முகத்தின் அழகு வெள்ளத்தில் நீந்தும் மீன்களாக உள்ளன.

- தேவி வர்ணனை
லலிதா ஸகஸ்ரநாமம்.

பராசக்தியினை, அவள் அளித்த பஞ்சபூத இயற்கையினை ரசனையோடு புகழ்ந்து, வாழ்த்தி, வணங்கி வாழ்ந்து வந்தவர்கள் நம் முன்னோர். எதனையும் கலைக் கண்ணோடு நோக்கும் தன்மை பெற்ற நம் மக்கள் பெண் களைப் பராசக்தியின் ரூபமாகப் பார்க்கும் காரணத்தினால் அவளின் தோற்றம் மட்டுமின்றி சொல், செயல் இவற்றிலும் அழகினையே காண முயன்றனர்.

எனவே வாழ்வே அழகாயிற்று. அழகே இறைத் தன்மையாயிற்று. சத்தமே அழகு. அறிவே அழகு. நல்ல சொல்லே அழகு. தூய எண்ணமே அழகு. வீரச் செயலே அழகு. அன்பே அழகு. தாய்மை அழகு. பொறுமையே அழகு என அனைத்துப் பண்புகளும் அழகாயின. இப்பண்புகள் கொண்டவர் கூடுதல் அழகாய் காட்சியளித்தனர்.

ஆக அழகு குழந்தைக் காலம் முதல் முதுமைக் காலம் வரை வாழ்வோடு ஒன்றிவிட்டது. இதில் எதனை பிரித்துப் பார்ப்பது? குறிப்பிட்ட பருவத்தினையா, குறிப்பிட்ட வயதினையா? குறிப்பிட்ட ஒப்பனையையா அல்லது குறிப்பிட்ட பண்பினையா?

தாய்மை அன்பின் அழகு என்றால் முதுமை அனுபவத்தின் அழகு. கலை தெய்வீக அழகு. வயது பருவத்தின் அழகு. முகம் நல்ல எண்ணங்களின் அழகு. பொறுமை குணத்தின் அழகு. ஓசை நாதத்தின் அழகு. மௌனம் அமைதியின் அழகு. நம்பிக்கை வாழ்வின் அழகு. களங்கமில்லாதது கவுரவ அழகு. உலகமே அழகுமயம். அதில் முறையாக வாழத் தெரிவதும் அழகுதான் என்பது புலனாகின்றது.

இந் நிறை குறையும் பொழுதுதான் மக்கள் அகத் தோற்றத்திலும், புறத்தோற்றத்திலும் பொலிவிழந்து விடுகின்றனர்.

வெளிநாட்டுக் காவியமான ஷேக்ஸ்பியரின் ஒதெல்லோவில் பெண் கதாபாத்திரத்தினைக் கூறும் பொழுது 'her movements blushed at her' என வர்ணிப்பார். அதாவது அப் பெண்ணின் தோற்றத்தினைக் கண்டு அவளின் அசைவுகளே சிவந்தனவாம் பொருள்படும்! எனவே உலகெங்கும் அழகு ஆராதிக்கப்பட்டே வந்துள்ளது.

புற அழகு என்பது சுகாதாரம், ஆரோக்கியம், ஒப்பனை, புன்சிரிப்பு, நடை, உடை, ஓய்வு, சீரான உடல் ஆகியவற்றினைக் கொண்டு அமையும். இதனைச் சற்று விவரித்துப் பார்க்கும் பொழுது -

*சுகாதாரம்* : உடல் சுகாதாரம் மிக அவசியம். இது தெய்வத் தன்மை பெற்றது. குறிப்பாக அதிகாலை நீராடும் பெண்களின் முகம் வசீகரமாக இருக்கும். இப் பழக்கம் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் என்பது மட்டுமின்றி மனதிற்கும் நிம்மதி அளிக்கும். தான் மட்டும் சுகாதாரமாய் இருப்பது மட்டுமில்லாமல் தன் சுற்றுப் புறத்தையும் சுகாதாரமாய் வைக்கும் பெண்ணே அதிகம் விரும்பப்படுவாள்.

ஒவ்வாத விஷயம்தான். நாட்டியத்தில் 'அழகின்' பங்கு என்பதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து வருபவரும், நாட்டியத்தில் யுவகலா பாரதி விருதினைப் பெற்றவருமான குமாரி பிரியா மகாதேவன் கூறுகிறார் :-

''நாட்டிய சாஸ்திரத்தில் நடனமாடுபவரின் உடற்பருமனிலிருந்து அவயங்கள் வரை இந்தந்த ரீதியில்தான் இருக்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. அந்த அழகுடையவர்கள்தான் நாட்டியம் பயில வேண்டும் என்று வரையறுத்தால் இப்போது ஆடுபவர்களில் பாதி பேர் நாட்டியம் கற்றுக் கொண்டிருக்க முடியாது. என்னைக் கேட்டால் அழகை விட நாட்டியக் கலையின் மேல் உள்ள பக்தியும் அதனுடன் ஒன்றிப் போகும் ஓர் ஆத்மார்த்த உணர்வும்தான் அதிமுக்கியம் என்பேன். ஒரு தெற்றுப் பல் உடைய மிகச் சாதாரண அழகுடைய பெண் நாட்டியமாட மேடை ஏறியவுடன் சிலருக்குச் சப்பென்றிருக்கலாம். ஆனால் அவர் தனது அருமையான நாட்டியத் திறமையினால் பத்து நிமிடங்களுக்குள் பார்ப்பவர்களை தன் வசப்படுத்திவிட முடியும். அசோகவனக் காட்சியை அவர் அபிநயம் பிடித்தால் சீதையின் புற அழகினை அங்கே ரசிகர்கள் பார்ப்பதில்லை. அவளது சோகத்தினை பார்ப்பவர்களின் கண்முன்னே கொண்டு நிறுத்தி விடுகிறார். பரத சாஸ்திரத்தை நன்கு அறிந்தவர்களின் ரசிப்புத் தன்மை ஆடுபவர்களின் அழகினைவிட, அவர்கள் திறமையிலும் பக்தியிலும்தான் அதிகமிருக்கும்.''

அழகிருக்கும் தங்கைக்கு வாழ்க்கையில் அது ஒரு பெரும் பிளஸ் பாயின்ட் தான். மருமகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொறுப்பில் உள்ள பெரியவர்கள் அழகைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள்?

ரங்கநாயகி மகாதேவன் : ''இந்தக் காலத்திலே இவ்வளவு உயரம் வேண்டும், நிறம் இருக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் வர்ணிக்கிறார்கள். இப்படிப் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்யும் இந்தக் காலத்தில்தான்

---

ஆரோக்கியம் : நோயற்ற உடல் வரப்பிரசாதம். அதனைக் காப்பதும் ஓர் அழகே. ஆரோக்கியமானவர் சுறுசுறுப்புடன் இருப்பதே உயர்ந்த அழகாகக் கருதப்படும்.

புன்சிரிப்பு : 'முல்லைச் சிரிப்பாலே என் மூர்க்கம் தவிர்த்திடுவாள்' என பாரதியே கூறவில்லையா. புன்சிரிப்புக்கு ஆக்கப்பூர்வமாய் சாதிக்கும் சக்தி உண்டு. கோபம், படபடப்பு, உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களை எளிதில் அடையாளம் காணலாம். இவர்கள் இள வயதினராய் இருந்தாலும் பொலிவிழந்து இருப்பர்.

ஒப்பனை : எந்தளவு அழகு இருப்பினும் சற்றே ஒப்பனை இல்லாவிடில் எடுபடாது. நாகரீகம் கூடிய இக் காலத்தில் இருந்து முடித்த கூந்தலும், எதுவுமே பூசப்படாத முகமும், பராமரிப்பே இல்லாத தோற்றமும் ஒத்து வராது. ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஓரளவிற்கேனும் பராமரிப்பு, ஒப்பனை, சிகையலங்காரம் இவற்றினைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இவை அப் பெண்ணிற்குத் தன்னம்பிக்கையினை அளிக்கும். பளிச்சென்ற முகம், திருத்திய புருவம், நிதானமான பொட்டு, முறையாய் சீவப்பட்ட கூந்தல் இவை ஆடம்பரமற்ற நிரந்தரமான அழகைக் காட்டும்.

நடை : மான் போல் துள்ளினாள், அன்னம் ஒத்த நடை என்பதெல்லாம் மாறி நிமிர்ந்த நன்னடை நேர் கொண்ட பார்வை என ஆகிற்று. முன்னது அழகு. பின்னது கம்பீரம். பொதுவில் நடை நிதானம் உடையதாக இருப்பின் எடுப்பாய் தோன்றும்.

உடை : 'ஆள் பாதி; ஆடை பாதி' என்பர். நேரத்திற்கேற்ற, காலத்திற்கேற்ற உடை இருத்தல் அழகு. நேர்த்தியான வேலைப்பாடுகளுடன் கூடிய ஆடைகள் கம்பீர அழகாய்த் தோன்றும். அதிகம் உடலை மூடாத ஆடைகள் ஆபாசத்தையே தோற்றுவிக்கும். வெயிலில் அதிகமான நேரத்தில் வெள்ளை, ரோஸ் நிற ஆடைகளும், குளிர்காலங்களில் கருமை, பச்சை, நீலநிற ஆடைகளும் எல்லா வயதினருக்கும் பொருந்தும்.

ஆபரணங்கள் : அநேக அணிகள் ஆரோக்கியம் கருதியே நம் நாட்டில் தோன்றின. அவை நிறைந்த கலைத்தன்மையுடனும் உருவாக்கப்பட்டன. உதாரணமாக ஒட்டியாணத்தை எடுத்துக் கொண்டால் இவ்வணி வயிற்றின் அதிக சதைகளைக் குறைக்கும். ஒட்டியாணம் அணிபவரின் முக்கிய சிறப்பு அமைவதால் நோய் எளிதில் அண்டாது. ஒட்டியாணம் அணிபவர்கள் படபடப்பு, கோபம் போன்ற உணர்ச்சி வசப்படாதவர்கள். இதனை வெள்ளியிலும் அணியலாம். புடவைக்கு வெளியாக அணிய விரும்பாதவர்கள் புடவைக்கு உள்ளாகவும் அணியலாம். இதற்கு வயது வரம்பு இல்லை.

ஆபரணங்கள் கூட நேரம், காலத்திற்கேற்றாற் போல் இருத்தல் வேண்டும்.

வெயில் காலங்களில் முத்து, வெள்ளியினாலான நகைகளும், குளிர்காலத்திலும், இரவு நேரங்களிலும் தங்க நகைகளும் சிறப்பாக இருக்கும்.

வாசனைத் திரவியங்கள் பூசுவதில் கூட வெப்ப காலங்களில் சந்தனம், ஜவ்வாது பூசுவது உசிதமாய் இருக்கும்.

அகத் தோற்ற அழகு என்பது நிதானம், திடமனம், நல்ல செயல், சொல், கல்வி, அறிவு, அனுபவம் இவற்றினைக் கொண்டு அமைவது.

புறத்தோற்றம் வயது கூடும் பொழுது மாறுபடும். இது இயற்கை நியதி. ஆரோக்கியம் நிலைப்பின் புறத் தோற்றம் அழகாகவே இருக்கும்.

அகத் தோற்றம் வயது கூடக்கூட பண்படும். இது மனித நியதி.

அக அழகும், புற அழகும் இணையும் பொழுதுதான் அழகு முழுமை பெறுகின்றது. இது இறைத்தன்மை வாய்ந்தது. அதிக சக்தியுடையது. சாதிக்கவல்லது.

கலையில் சாதனை படைத்த திருமதி. எம். எஸ். சுப்புலட்சுமி, மக்கள் சேவையில் சாதனை புரிந்த அன்னை தெரசா, நாட்டின் சேவையில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்ட அன்னை இந்திரா காந்தி போன்றவர்களின் அழகு நிரந்தர அழகு.

புறத்தோற்ற அழகு கவசமாகவும், ஆரோக்கியமும் கூடியதாகவும் அகத் தோற்ற அழகு உள் பண்புகளால் ஒளி விடும் பொழுதும் மட்டுமே அழகு நிரந்தரமாகின்றது. இதனை மனதில் கொண்டால் அனைவருமே அழகாய் இருக்கலாம்.

அட்டை வண்ணப்படம் : யோகா

அட்டையில் : அழகு பற்றி ஆராய்ச்சி செய்பவர்கள் பாரதிராஜா, கவிதா ஸ்ரீதர், பிரியா மகாதேவன்.

விவாகரத்து எண்ணிக்கையும் அதிகமா யிருக்கிறதுன்னு சொல்லலாம். அழகிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காது பெரியவர்களால் பார்த்துச் செய்த திருமணங்கள் இன்றைக்கும் கடைசி வரை வாழ்க்கையில் மனமகிழ்ச்சியை அளிக்கவில்லையா என்ன? முதன் முதலில் என் மருமகளைப் பார்க்கச் சென்ற போது அவளது சாந்தமான சுபாவமும், அமைதியும் எனக்கு ரொம்பப் பிடித்து விட்டது. அவளை விட அழகான என் பையன் ரொம்பவும் ரிசர்வ்டு டைப். என் பையனிடம் இல்லாத ஒரு கலகலப்பான சுபாவமே என் மருமகளுக்கு ஒரு தனி கலையை கொடுப்பதாக நான் நினைக்கிறேன். ஒரு சாதாரண முகத்திற்கும் வசீகர கலையை தரவல்ல சக்தி உள்ளத்தில் பெருகும் சாந்தத்திற்கும், அன்பிற்கும் உண்டே. இந்த உணர்வு உள்ளத்தில் நிரந்தரமாகும் பொழுது ஒரு பெண் எந்த வயதிலும் அழகாக தோற்றமளிப்பாள்.''

அழகும் இளமையும் கைகோர்த்துக் கொண்டால் வாழ்க்கைப் பாதையின் ஒரு பகுதி ராஜபாட்டைதான். இளமைப் பருவத்திலிருக்கும் இளைஞர்களை 'அழகு' பற்றிய அபிப்ராயத்தை கேட்டு எழுதா விட்டால் எப்படி?

விவேகானந்தா கல்லூரியில் பி.காம். படிக்கும் மாணவர் நாகராஜ் -

நாகராஜ் : 'அழகு என்பது பார்ப்பவர்களின் கண்ணோட்டத்தைப் பொறுத்தது' என்பார்கள். பொதுவாக நாங்கள் எல்லோருமே 'டக்கர் பிகரை' பார்த்துத் தான் 'ஸைட்' அடிப்போம், அவர்களே கொஞ்சம் ஓரம் கட்டினா அடுத்த ஸ்டெப்பா 'ஜொள்ளு' விடுவோம் என்பதெல்லாம் சிலரின் கற்பனை. என்னதான் ஒரு பெண் 'தூள்' கணக்கா ஷோக்கா இருந்தாலும் காஷுவலா இல்லாம அப்நார்மலாக மூஞ்சியை வைத்துக் கொண்டால் (சிலர் யாராவது பார்க்கிறார் என்றாலே மூஞ்சியை அஷ்டகோணலாக்கிக் கொள்வார்கள்) அந்த நிமிடத்தில் அழகா இருக்கானேன்னா தோணும்? வாழ்க்கையே வெறுத்து விடும் போங்கள்.''

இளைஞர் அருணாசலம் : ''இதெல்லாம் ஒரு டைம்-பாஸிங்தான். பிறரைப் பற்றி வம்பளப்பது மனதிற்கு ஒரு புத்துணர்ச்சியை மீட்டுத் தருகிறது என்கிறார்கள். இளமையே ஒரு அழகுதானே. சார்மிங்கா இருக்கும் எதுவுமே எங்களுக்கு அழகாய்த் தோன்றும். ஆனால் ஒன்று டீன் ஏஜிலே வேணா எங்களுக்கு இந்தப் புறத் தோற்ற அழகு ஒரு கவர்ச்சியாய்த் தெரியலாம். ஆனா 20 வயது ஆனவுடனே அவனவனுக்கு எதிர்கால கவலை அள்ளிப் பிடுங்கும். இப்படியிருந்து இறுதியில் வாழ்க்கைத் துணைக்கு அழகு சாதாரணமா இருந்தால் போதும் என்கிற முடிவிற்கு வந்து விடுவோம்.''

தொகுப்பு : கீதா மோஹன்

## சாமுத்ரிகா லக்ஷணம் என்றால் என்ன?

பல நூல் நிலையங்கள் ஏறி இறங்கியதில் கடைசியாக அடையாறு தியாசபிகல் நூல் நிலையத்தில் உள்ள ஒரு புத்தகத்தில் ஸாமுத்ரிக லக்ஷணத்தைப் பற்றிக் கீழ்க்கண்ட சுவாரஸ்யமான குறிப்புகள் கிடைத்தன - புத்தகத்தை எழுதி இருப்பவர் பண்டித. வே. வி. கிருஷ்ணசாமி சாஸ்திரியார்.

பாற்கடலில் பள்ளிகொண்டிருக்கின்ற பரமனது அங்க லக்ஷணங்களிலே மயங்கிய ஸமுத்ர ராஜன் அதனை - அந்த ஸாமுத்ரிகத்தை மனிதர்களுக்காக தெரிந்து வெளியிட்டபடியால் இப்பவும் வித்வான்களால் ஸாமுத்ரம் - அங்கலக்ஷணம். ஸாமுத்ரிகம் என்று கூறப்படுகிறது. பெண்கள் உலகின் இன உற்பத்திக்கு காரணமாயிருப்பதால் ஸமுத்ரராஜன் நன்றாய் யோசித்து ஸ்திரீ ருஷ லக்ஷணத்தை சாஸ்திரத்தை செய்தான். பின் நாரதர், லக்ஷகர், வராஹர், மாண்டவ்யர் போன்றோர் அவரவர் எழுதிய பற்பல நூல்களில் இதனை வெளியிட்டிருக்கின்றனர். ஸாமுத்ரிக என்னும் அங்கலக்ஷணங்கள் எட்டாகும். அவை நடைகள், வயிறு, மார்பு, கைகள், முதுகு, தலை. இந்த அங்க லக்ஷணங்களையும் இரு வகையாக பிரிக்கிறார்கள். (அகப்படை சுபாவம், பலம் போன்றவை, புறப்படை திறம், குரல் முதலியன. இதைத் தவிர 1. சரீரம், 2. ஆவர்த்தம், 3. [illegible], 4. நிழல், 5. குரல், 6. நிறம், 7. க்ஷேத்ரம், 8. பலம் இவற்றிற்கும் லக்ஷணம் உண்டு.

இன்றைக்கு மிஸ். இந்தியா மாதிரி அன்றைக்கு மிஸ். தெ. 1க்கு வேண்டிய ஸாமுத்ரிக லக்ஷணங்கள் - மழமழப்பான ஜாதி மல்லி பூ போன்ற நிறம், எள்ளின் பூ போன்ற மூக்கு, நடுவில் மூன்று மடிப்பு, உருண்ட ஸ்தனம், மழமழப்பான கருத்த கூந்தல், தாமரைப் பூப் போன்ற முகம், சாரயம் போன்ற வாசனை, கருத் தாமரை பூப் போல் விஸ்தாரமான கண், இன்ப வார்த்தை, கோவைப் பழம் போன்ற உதடு, அன்ன நடை, தர்மத்திலன்பு, இப்படி இருப்பவள்தான் தெ. 1 அதாவது அழகில் 'பத்மினி' எனப்படுவாள்.

அடுத்து மிஸ். இந்தியாவில் தெ. 2., தெ. 3 என்று சொல்வதைப் போல அங்க லக்ஷணங்களில் சிறிது குறைபாடு உடையவர்கள் பத்மினியை அடுத்து 'அஸ்தினி', பின் சங்கினி, கடைசியாக 'சித்தினி' என அழகுடையவர்கள் என வகைப்படுத்தப்படுகின்றனர்.

பொதுவாக உலகில் உள்ள அனைத்துப் பெண்களின் அங்க லக்ஷணங்களும் இந்த பத்மினி அஸ்தினி, சங்கினி, சித்தினிக்குள் அடங்கி விடும். அதுமட்டுமல்ல. இன்னின்ன அங்கலக்ஷணங்களைக் கொண்ட பெண் இப்படி இப்படி குண இயல்புகளைக் கொண்டவளாய் இருப்பாள் என்று உபரியாய் ஒரு விஷயத்தையும் கூறுகிறது இந் நூல்.

ஆனால் இந் நூலில் இறுதியில் ஆபத்து சம்பத்துக்களில் மனோ விகாரங்கள் இல்லாமல் ஒரே நிலையில் இருக்கும் சத்துவ குணம்தான் அனைத்து லக்ஷணங்களையும் விட சிறந்தது என்று வருகிறது.

# கென்ஸ் ஒன்றே போதும் பேன்களே வராது எப்போதும்



கென்ஸ் - பேன்களின் முழுமையான எதிரி.
கென்ஸ், பேன்களை ஒழிக்கும். ஈறுகளை அழிக்கும்.
மல்லிகை மணம் கமழும் எண்ணெயில்
உருவாகும் கென்ஸ், கேசத்திற்கு நறுமணம்
நல்கும். எனவே சக்தி வாய்ந்த கென்ஸைப்
பயன்படுத்தி பேன் உங்கள் குழந்தையை
பாதிக்காத வண்ணம் பேணுங்கள்.
பெரியவர்களும் உபயோகிக்கலாம்.
கேசத்திற்குத் தேவையான அளவு எடுத்துத்
தலையிலும், மயிர்கால்களிலும் நன்கு தடவி 30
நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். பின்னர் தலையை
நன்கு அலசிக் குளிக்கவும். இவ்வாறு வாரம் ஒரு
முறை செய்தால் போதும். அப்புறம் பாருங்கள்
பேன்களின் எல்லையில்லாத தொல்லை இனி
இல்லவே இல்லை.
கென்ஸ் - பேன்களை எமனுலகு அனுப்பும்.
கென்ஸ் 15, 55 மி.லி. அளவுகளில் கிடைக்கும்.




**கென்ஸ்**

PHARM PRODUCTS

தஞ்சாவூர் 613 007.


Lilting melodies
Enduring fragrances
DIL INCENSE STICKS
DIL
INCENSE STICKS
Bharat
Ratnam
SANDALWOOD INCENSE STICKS
NEW
SANDALWOOD
INCENSE STICKS
PETALS INCENSE STICKS
NEW
petals
bic

# சொல்ல விரும்புகிறோம்!

## மனித நேயம் மறந்து போய் விட்டதா?

★ பம்பாய் குண்டு வெடிப்பில் உயிரிழந்த குமாரின் குடும்பத்தைப் போல கண்ணீரில் கரையும், குடும்பங்கள் எத்தனை எத்தனையோ? "ஓ மகா பாவிகளே", உங்களுக்குள் இருக்கும் மனிதநேயம் மறந்துப் போய் விட்டதா? அந்த உண்மைச் சம்பவத்தைப் படித்த போது இப்படிக் கதற வேண்டும் போல் இருந்தது.

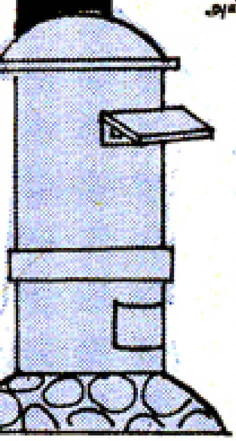
பரமக்குடி, பா. உஷாராணி.

★ விபத்தில் உட்பட்டவருக்கு உபத்திரவமின்றி உதவலாமே! என்பது குறித்து காவல் துறை இயக்குனர் முதல் திரு. ராகவாச்சாரி வரை குறிப்பிடப்பட்டிருந்த கருத்துக்கள் வாயால் பேசுவதற்கும், காதால் கேட்பதற்கும் வேண்டுமானால் உபத்திரவமின்றி இருக்கலாம். நடைமுறையில், விபத்து குறித்துத் தகவல் தந்தவர்கள் படும் பாட்டின் கொடுமை குறித்து சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு மட்டுமே தெரியும். விபத்து குறித்து தகவல் தருபவர்களுக்கு எவ்வித தொல்லையும் நிச்சயம் இருக்காது என்ற உறுதி சட்டரீதியாக பெற்றுத் தந்தாலொழிய இந்தப் பிரச்னைக்கு நிரந்தர தீர்வு என்பதே கிடையாது.

கோயமுத்தூர் - 12,
வி. கலைச்செல்வி.

★ 'பல்' பற்றிப் பலவிதமான பாதுகாப்பு முறைகளை விளக்கிய டாக்டர் பி.பி.ராஜுவின் கருத்துக்களைத் தொகுத்துக் கொடுத்த பத்மநாபனின் கட்டுரையினிடையே இருந்த ஒரே ஒரு வரியை மட்டுமே வைத்துத் தமிழ் சினிமா பாணியில், 'பல்லால் இருதய நோயே வரலாம்' என்று தலைப்பிட்டுப் பயமுறுத்தியிருக்க வேண்டாமே!

இராயப்பேட்டை,
அய்யாறு. எல். வாசுதேவன்.



★ நேரம், காலம், வாய்ப்பு, வசதிகள் இருக்கலாம். உதவும் நல்ல உள்ளம் இல்லை. நாளை நமக்கு எங்கே சிக்கல் வந்து விடுமோ என்கிற பயம். முடிவு - ஓர் உயிர் அநியாயமாகப் பிரிகிறது. அந்தக் குடும்பம் நடுத் தெருவிற்கு வருவது சகஜமாகி விட்டது. விபத்தில் சிக்கியவருக்கு உதவுவதால் எந்தப் பிரச்னையும் வராது என்று உணர்ந்து தெளிய முடிந்தது.

தாம்பரம்,
ஜெயலட்சுமி ஈஸ்வரன்.

★ பலரால் இளக்காரமாகப் பேசப்படும் 'கொள்ளு' பற்றிய கட்டுரை பயன்மிக்கது. 'சைனஸ்' தொந்தரவு நீங்க 'பச்சைக் கொள்ளுச் சாறு' தயாரித்து இன்றும் கிராமப்புறங்களில் தாய்மார்கள் அளிப்பார்கள். கொள்ளை அன்றாட உணவில் சேர்த்தால் நலமே.

கோவை, அ. இராஜப்பன்.

★ குழந்தைகள் வளர்ப்பில், அக் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் மிக மிகத் திணறுவது, குழந்தைகளை நல்ல பள்ளியில் சேர்க்க முற்படும் போதுதான். அச் சமயங்களில் அந்த அப்பாவிப் பெற்றோர்கள் படும்பாட்டினை மிக நேர்த்தியாகக் குறிப்பிட்டிருந்த வசந்தி சம்பத், சம்பந்தப்பட்ட பெற்றோர்கள் தத்தம் குழந்தைகளுக்கு நல்லதோர் பள்ளியைத் தேர்வு செய்ய நல்ல பல ஆலோசனைகளை வாரி வழங்கியிருந்தார். மொத்தத்தில், "மார்ச்சில் வரும் மயக்கம்" தக்க சமயத்தில் வந்திருந்த அற்புதமான கட்டுரை.

தோட்டக்குறிச்சி, இரா. வளையாபதி.

★ சாமவி தொகுத்தளித்திருந்த நடப்பதினால் மானிட உடலுக்கு ஏற்படும் நன்மைகள் (நடையாம், நடையழகாம்) வியப்பான பல உண்மைகளை வெளிப்படுத்தியிருந்தது.

கோயமுத்தூர் - 44, ஜெயந்தி காந்தி.

★ காஞ்சனா ஜெயதிலகின் "சின்னச் சின்ன சுவாரஸ்யங்கள்" படித்தேன். வாழ்க்கையை ஜாலியாக நடக்கச் செய்வதே சின்னச் சின்ன ஆசைகள்தான். ரிலீஸ் அன்றே படம் பார்ப்பது, புத்தகங்கள் வந்தவுடன் படித்து முடிப்பது, பாடிக் கொண்டே குளிப்பது, பிடித்திருந்தால் இரண்டு முறை சாம்பார் சாதம் சாப்பிடுவது மனிதருக்கு மனிதர் வித்தியாசப்படும் அவ்வளவுதான். இந்தப் பழக்கங்கள் யாருக்காகவாவது மாற்றிக் கொள்வது என்பது முட்டாள்தனம் என்பதை ஆசிரியர் அருமையாக விளக்கியிருக்கிறார்.

ஹோசூர், முரளி.

★ அன்னை அமிர்தானந்தமயி பற்றிய கட்டுரை மிகவும் அருமை. மலர்ந்த முகத்துடனும், சிரித்தவாறும் எப்போதும் இருந்து அருள் பாலிக்கும் அன்னையின் மகிமையை அளவிட முடியாது. கடந்த 3 வருடங்களாகச் சென்னை விருகம்பாக்கம் ஆற்காடு சாலையில் ஆவிச்சி உயர்நிலைப் பள்ளியை அடுத்து அமிர்தானந்தமயி ஆஸ்ரமத்தின் சென்னைக் கிளை இயங்கி வருகிறது.

'பிரம்மஸ்தானம்' என்ற பெயரில் அங்கு ஒரு கோயிலும் எழுப்பப்பட்டுள்ளது. வேறெங்கும் காண முடியாதபடி ஒரே கல்லில் நான்கு புறமும் 4 தெய்வங்களை வடிவமைத்துள்ளனர். கிழக்கில் தேவி பார்வதி, மேற்கில் சிவன், தெற்கில் விநாயகர், வடக்கில் ராகு என அமைந்துள்ள கோவிலுக்கு நாற்புறமும் வாயில்கள். அன்னையின் திருக்கரங்களால்தான் கும்பாபிஷேகமும் நடைபெற்றது. அன்னையின் முழுப் பக்க ஓவியம் மிகவும் அருமை.

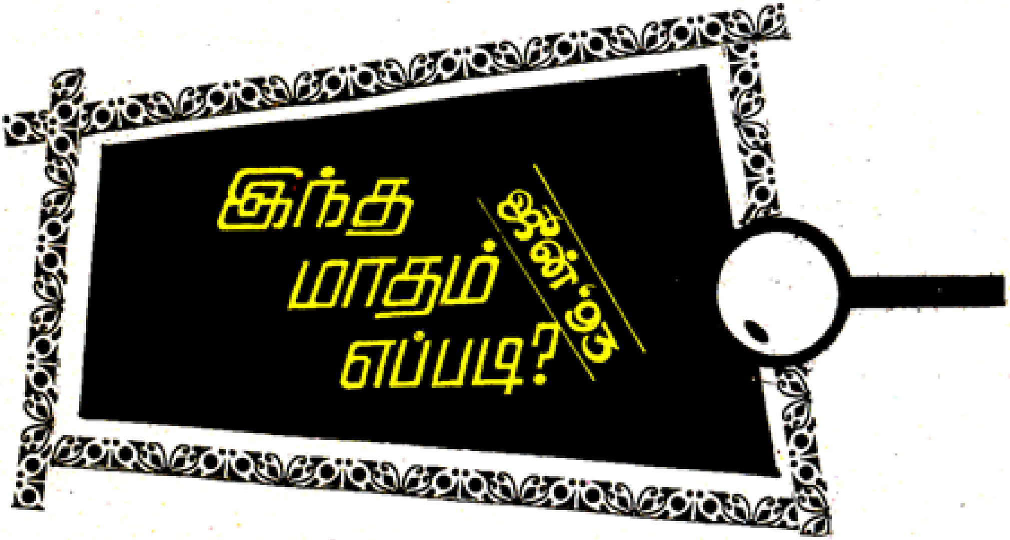
சென்னை - 90, ரேவதி ராஜாமணி.

## மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

நாட்டியக்கலைஞர்களுக்கு நல்லதோர் நேரம். பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். விமான யாத்திரை உண்டு. உறவினர் ஒருவர் உற்ற சமயத்தில் உதவ இருக்கிறார். அது உங்கள் தாய்மாமனாகக் கூட இருக்கலாம். ஆனால் நட்பு ஒன்று பகையாக மாறும் வாய்ப்பு உண்டு. உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையைப் பாதிக்குமளவுக்கு மனக் குழப்பம் ஏற்படலாம். உடன் பிறப்புடன் ஏற்படும் மோதலும் அதற்கு ஒரு காரண மாகும். எனினும் தாம்பத்திய உறவும், குழந்தைகளின் திறமையும் உங்களுக்கு உற்

தாம்பத்ய உறவு சீராக அமையும். சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று மனதிற்கு மகிழ்ச்சியையும், அதே சமயம் செலவினையும் தரும். எதிர் பாராமல் வந்த வாய்ப்பினை, உங்களது அவநம்பிக்கையாலும், அலட்சியத்தாலும் கைநழுவவிட்டு விடாதீர்கள். அது வேலை சம்பந்தமான வெளிநாட்டுப் பிரயாணமாக வும் இருக்கலாம். வீட்டிற்காக இதுவரைச் செய்த முயற்சிகளுக்கு இந்த . மாதத்தில் வெற்றி கிடைக்கும். ஆனால் தொழில் ரீதியாகவோ, அல்லது தனக்கு மறுக்கப் பட்ட உரிமை காரணமாகவோ நீதிமன் றத்தை நாட வேண்டி வரும். எனினும் எத் துறையினர்க்கும் எந்த நிலையிலும் வெற்றி உண்டு. சங்கடஹரசதுர்த்தியன்று கணபதி யைத் தொழுங்கள். கவலை அகலும்.




சாகத்தைத் தரும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பொருளாதாரமும், தொழில் துறையின் முன்னேற்றமும், மனதிற்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும். எனினும் புதுத்தொழில் ஒன்றை ஆரம்பிக்கத்தக்க சூழ்நிலை உருவாக வில்லை. படத்துறையினர், நாடக நடிகர் கள், அரசுப் பணியாளர்கள் ஆகியோரின் பொருளாதார நிலை லாபகரமாக இருக் கும். சுபச் செலவுகள் ஏற்படும். அது கல் விக்காகவும் இருக்கலாம். அல்லது கல் யாணத்திற்காகவும் ஏற்படலாம். சிறு சிறு காயங்கள் வயிற்றுவலி, தசை வலி போன் றவைகளுக்கு வாய்ப்பு உண்டு.

## ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

வேலைப் பிடித்தவருளால் இதுவரை வேலைக்கு அலைந்து கொண்டிருந்தவர் களுக்கு வேலை ஒன்று கிடைக்கும். இது எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும்.

## மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திரு வாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

நல்லதொரு மாதம், மாணவ மாணவி யர்க்குத் தேர்வில் எதிர்பார்த்த மதிப் பெண்கள் கிடைக்கும். எதிர்பார்த்த கல் லூரிகளில் எதிர்பார்த்த பாடங்களைப் படிக்க இடமும் கிடைக்கும். நுழைவுத் தேர்வுகளில் அந்த அளவிற்கு வெற்றி வாய்ப்பு உண்டு. கலைஞர்களுக்கு நல்ல வாய்ப்புகள் வந்து கதவைத் தட்டும்.

தயிருக்கு உறை குத்தும்போது அதில் ஒரு ஆர்க்கு கறிவேப்பிலையைப் போடுங்கள். மறுநாள் மோராகக் கடையும் போது மணக்கும். கறிவேப்பிலையின் சத்தும் கிடைக்கும்.

– பார்வதி



நாடகம், படத்துறை ஆகியவைகளில் புதிதாக இடம் பிடிக்க விரும்புகிறவர்களுக்கு யோக காலம் ஆரம்பம். நகைச்சுவை நடிகர்கள், மற்றும் குணச்சித்திர நடிகர்களுக்குப் பரிசும் பாராட்டும் கிடைக்கும். பாட்டனார் வழிச் சொத்து சிலருக்குக் கிடைக்கும். அது வீடாகவும் அமையலாம். அல்லது நிலமாகக்கூட இருக்கும். தாய்வழி உறவினர் ஒருவரின் உடல்நலம் பாதிக்கப்படலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அலைச்சலும், மன உளைச்சலும் ஏற்படும். வேங்கடவனை நினையுங்கள். வேதனைகள் நீங்கும்.

## கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

நகைச்சுவை நடிகர்களுக்குக் கடல் கடந்து செல்லும் வாய்ப்போ அல்லது உள்நாட்டில் அமோகமான ஒப்பந்தங்களோ ஏற்படும். மற்றவர்களுக்குச் சற்று சிரமமான மாதம்தான். நிதிநிலைமையின் நெருக்கடி உச்ச கட்டத்திற்கு வரும். நகைகளைக் கூட அடகு வைத்துச் சுபச் செலவுகள் செய்ய வேண்டியிருக்கும். குழந்தைகள் கல்வி சம்பந்தமாகவோ, மகளின் திருமணத்திற்காகவோ கூட அத்தகைய பொருளாதாரப் பிரச்னை வரலாம். தாம்பத்திய உறவில் சிறு சிறு வாதப்பிரதிவாதங்களுக்கு வாய்ப்பு தெரிகிறது. எரிபொருள், காவல், சுங்கம் போன்ற துறைகளில் உள்ளவர்கள் சோதனை போடச் சென்ற இடத்தில், இவர்களுக்கே சோதனையும் வேதனையும் வரலாம். எனினும் வீரதீரச் செயல் ஒன்றைப் புரியத்தான் போகிறீர்கள். மருத்துவத்துறையில் சேர இடம் கிடைக்கும். ஆனால் பொறியியல் துறை சற்று சிரமமே. நிதிபொறுப்பில் உள்ளவர்கள் எந்நிலையிலும் நிதானமிழக்காமல் சிந்தனையுடன் செயலாற்றுங்கள். எனினும் கந்தனையும் நினைத்திடுங்கள். உங்கள் வேலைக்கு வேலும் மயிலும் துணைநிற்கும்.

## சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

மக நட்சத்திரத்தில் பிறந்த சமூக சேவகிகளும், எழுத்தாளர்களும் நல்லதொரு வாய்ப்பினைப் பெற இருக்கிறார்கள். பூர நட்சத்திரத்தில் பிறந்து ராகு தசை நடப்பவர்களுக்கு வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஏற்படலாம். அது வேலை சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது கல்வி சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம். எனினும் அரசியலில் உயர்பதவியில் உள்ளவர்களுக்குப் பலப்பரீட்சை ஒன்றைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். குறிப்பாக ஜாதகத்தில் செவ்வாய் நீச்சம் பெற்றவர்கள் அங்காரகனுக்குரிய சாந்தி ஹோமம் ஒன்றை வளர்த்து, அதில் தேன், தினைமா, பலா கலந்த பிரசாதத்தை ஹோமத் தீயிலிட்டு உளமாற வேண்டினால் பதவியும் நீடிக்கும். மதிப்பும் உயரும். கன்னிப் பெண்களுக்குக் குருபலம் கைகூடியுள்ளது. மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் மாணவ மாணவிகளுக்கு மனம் போல் கல்விச் சாலைகளில் இடம் கிடைக்கும். எனினும் தந்தை வழியில் சிறு சஞ்சலம் உண்டாகலாம். யாரையும் எளிதில் நம்பி எதற்காகவும் பணமோ, வாக்கோ கொடுத்து விட வேண்டாம். கலைஞர்களுக்கு ஏற்றதொரு சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது.

## கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

வழக்குகளில் வெற்றி உங்களுக்கே. குடும்ப சுகத்திற்கும், குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்திற்கும் குறைவில்லை. பிற்பகுதியில் புதல்வனுக்கோ, புதல்விக்கோ முயற்சி செய்து வந்த இடத்திலும் வெற்றி உண்டு. அது திருமணமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது பதவி உயர்வோ அல்லது வெளிநாட்டு வேலை விஷயமாகக் கூட

இருக்கலாம். வீடு ஒன்று வாங்க அல்லது மாற்ற வேண்டி வரும். அப்படிச் செய்வ தால் எதிர்காலத்தில் நன்மை உண்டு. உடல் பாதிப்பிலிருந்து விடுதலை பெற்று விடு வீர்கள். போதை தரும் பானங்களை உப யோகிப்பவர்களுக்கு உடல்நலம் பாதிக் கும் அறிகுறி தெரிகிறது. வம்பை விலைக்கு வாங்காமல் இருப்பதே நல்ல தல்லவா? கன்னிப் பெண்களுக்குத் திரு மணம் கைகூடிவர இருக்கிறது. ஓய்வு பெற் றவர்களுக்குக் கூட மீண்டும் வேறு வகை யில் உத்தியோக வாய்ப்பு இருக்கிறது. முயற்சியில் இறங்கிவிட வேண்டியது தானே!

## துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசியில் பிறந்து, மீனத்தை இலக் கினமாகக் கொண்டவர்களுக்கு 28, 29, 30 தேதிகள் உன்னதமானவை. 29 - ஆம் தேதி மீனலக்கினத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகள் ஆணோ அல்லது பெண்ணோ எதுவானா லும் உன்னதமான யோகத்தையுடையவர்கள் ஆவார்கள். இந்த மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வீடு மனை வாங்கும் யோகம் உண்டு. மாணவர்களுக்குக் கல்வி வாய்ப்பு எதிர் பார்ப்பது போல் அமையும். குடும்பத்தில் அமைதியும் மகிழ்வும் உண்டு. காவல் துறையினர் சுங்க இலாகாவினர் மாதத்தின் கடைசியில் மகத்தான சாதனை ஒன்றை நிகழ்த்துவார்கள். அரசியல்வாதிகளுக்கும், அரசுப்பணியில் உள்ளவர்களுக்கும் பதவி மாற்றங்கள் ஏற்படும். நடிப்புத்துறை யினர்க்கு புது ஒப்பந்தம் ஏற்படும். சுப நிகழ்ச்சிக்காக பணம் நீராகக்கரையும். தசா புக்தி நன்கு அமைந்தவர்களுக்கும், சுவாதி யில் பிறந்தவர்களுக்கும், பிறக்கும் குழந் தைகளுக்கும் நன்மைகள் கூடுதலாக இருக் கும்.

## விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு ஏற்பாடாகும். கல்லூரி களிலோ, பள்ளிகளிலோ சேருவதற்கு முயற்சி செய்பவர்களுக்கு எதிர்பார்த்தது போல் இடம் கிடைக்கும். தேர்வின் முடிவு கள் மனதிற்குத் தெம்பைத் தரும். மருத் துவக் கல்லூரிகளுக்கும், பொறியியல் கல் லூரிக்கும் இடம் கிடைக்கும் வண்ணம் அதிகமான மதிப்பெண் பெறுவீர்கள். வயிற்றுவலி, மற்றும் மூட்டுவலி என ஏதா வது ஒன்று தொல்லை கொடுக்கலாம். சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றில் கலந்து கொண்டு வஸ்திர லாபத்துடன் திரும்புவீர்கள். மாதத்தின் முற்பகுதியில் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை வருடன் கருத்து வேறுபாடு ஏற்படலாம். அது ஒரு சுபநிகழ்ச்சி சம்பந்தமாகக் கூட இருக்கலாம். மற்றபடி எல்லாத்துறையின ருமே ஏதோ ஒரு விதத்தில் வெற்றியடைய லாம். மகிழ்வுடன் இருப்பீர்கள். அதற்குக் காரணம், உங்களுக்குக் கிடைத்த பதவி உயர்வு அல்லது எதிர்பாராத லாபம், குலுக்கல் முறையில் வரும் அதிர்ஷ்டம் என ஏதோ ஒன்றாக இருக்கும். அது வீடாகக் கூட அமையலாம்.

## தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

புதுவாகனம் ஒன்று வாங்குவீர்கள். குடும்பத்தில் அமைதி நிலவும். தொழிலில் புது முயற்சி ஒன்று தொடங்குவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. உறவினர் ஒருவரின் உடல்நலம் பாதிக்கும். அது உங்கள் மன நிலையையும் பாதிக்கலாம். அலுவலகத் தின் வேலை பளு அதிகமாகலாம். வீணான அலைச்சலும், பிரயாணத்தில் அதிக செல வும் ஏற்படும். குழந்தைகளின் கல்வி சம் பந்தமாக எடுக்கும் எந்த முயற்சியிலும் வெற்றி உண்டு. ஒரு பெண்ணால் திரவிய லாபம் உண்டு. ஆனால், உடல் நிலை பாதிக்கப்படலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதி யில் இந்த நிலை ஏற்படும். பூராட நட்சத் திரத்தில் பிறந்து சவிதை, கக்கிரதிரை நடப்பவர்களுக்குத் தொழில் நன்கு நடக்கும். மூலம் நட்சத்திரமாகக் கொண்டு சுக்கிரதசை நடப்பவர்களுக்குச் சுபகாரியம் ஒன்று கைகூடி வரும். அவர்கள் எந்தத்



வடாமுடன் சிறிது கறிவேப்பிலையை அரைத்துக் கலந்து செய்தால் - வடாம் தனி ருசியுடன் மணமாக இருக்கும்.
- ஜெயஸ்ரீ

துறையில் இருந்தாலும் வெற்றி பெறு வார்கள். தட்டிச் சென்ற திருமணமே கூட கைகூடி வரலாம்.

## மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2, - ஆம் பாதங்கள்.

வாக்கியப்படிப் பார்க்கும்போது ஒரு சிறந்த மாதமாகத்தான் கூற வேண்டும். ஆனால் திருக்கணிதப்படிக்கூட இந்த ராசிக் காரர்களுக்குத் தொல்லைகள் குறைய வேண்டும். இழந்த செல்வாக்கினை மீண் டும் பெற்றாக வேண்டும். அத்துடன் இழந்த பொருளும் மீண்டும் கைக்கு வர வேண்டும். இது அரசுத்துறையில் பணிபுரி பவருக்கு மட்டுமல்ல, மற்ற எல்லாத் துறையினர்க்கும் பொருந்தும். குறிப்பாக சமூக சேவகிகள், அரசியல்வாதிகள், ஆன்மீக வாதிகள் அனைவருமே செல்வாக் கைப் பெறக்கூடிய நேரம். மனைவி, மக்கள் அன்புடனும், பாசத்துடனும் ஒத்து ழைப்பார்கள். தாம்பத்திய உறவு சீராக இருக்கும். திருமண விஷயத்தில் கூட, ஏதோ ஒரு காரணத்தால் நின்று விட்ட சுபச் செயல்கள் மாதத்தின் முற்பகுதியில் தாய் மாமனது தலையீட்டால் சிறப்புடன் நிறை வேறும் எனத் தோன்றுகிறது. கல்லூரிகளில் கேட்ட பாடப்பிரிவில் இடம் கிடைக்கும். நுழைவுத் தேர்வுகளில் 100 சதவித மதிப் பெண் பெற்றிடுவீர்கள். இந்த ராசியில் பிறந்து, ஏதோ ஒரு காரணத்தால் பின் தள்ளப்பட்ட, அரசியல்வாதிகளும், அரசு ஊழியர்களும் கூட மீண்டும் பழைய நிலை யை அடைவார்கள். இதுவரை இவர்க ளுக்கு எதிராக நின்றவர்களின் கை ஒடுங்கி விட்டது எனலாம்.

## கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த இராசியினர்க்குச் சற்று சோதனை மிக்க காலமென்றாலும், சனியை ஆட்சி யாகக் கொண்டுள்ளவர்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. குடும்பத்தில் அமைதி இருக்கும். ஆனால் பொருளாதார ஏற்றத் தாழ்வு சற்று கூடுதலான சுமையை ஏற் படுத்தும். செலவினம் கூடும். வரவு அந்த அளவிற்கு இருக்காது. பொதுவாகவே ஜூன் மாதம் எல்லா ராசியினர்க்கும் செலவு தரும் மாதம்தான். எனினும் புதிய முயற்சிகளைச் செய்யும் போது ஜாதகக் கிர அமைப்பைக் கொண்டே ஆரம்பிக்க வேண் டும். குழந்தைகள் விஷயத்தில் அனாவசிய குழப்பம் ஏற்பட்டு விலகும். தாயாரின் உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம். எனினும் ஆபத்து இல்லை. புதன்திசை நடப்பவர் களுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதி அமோகமாக இருக்கும். சனிஸ்வர ஸ்தோத்திரத்தை படிப் பது நல்லது. சனிக்கிழமை சனிஸ்வரனுக் குரிய கோலத்தைப் போட்டு, அதன் மீது அகலில் எள்ளெண்ணையில் விளக்கேற்றி னால் சோதனைகள் யாவும் சொல்லாமலே ஓடிவிடும்.

## மீன ராசி :

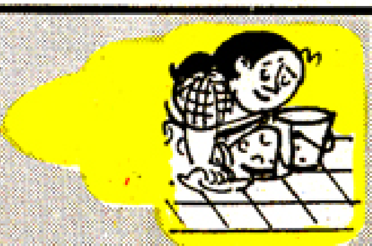
பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மீனத்தை ராசியாகக் கொண்டு துலா லக்னத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு ஜாதகத்தில் புதன் ஆட்சியிலும் இருந்தால் புத்ர யோகம் ஏற்படும். மாளிகாயோகமும் உண்டு. இவற்றால் பொன், பொருள் வரவு உண்டு. எதிர்பாராத தனலாபம் 28, 29, 30 தேதிகளில் எதிர்பார்க்கலாம். துலா ராசிக்கு எழுதியுள்ளது போல் கும்பத்திலிருந்து விருச்சிகம் வரை கிரகமாலையைக் காண லாம். பிள்ளைபெற இருக்கும் தாய்மார் களுக்கு இந்த மாதத்தில் துலா லக்னத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் மகோன்னதமான யோகத்தைப் பெறு வார்கள். சுபப் பார்வை பெறும் மீன ராசிக் காரர்களுக்குத் தசாபுக்திக்கு ஏற்பப் பலன் மாறும் என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம், மற்றும் சுப்ரமண்ய புஜங்கமாலை படிப்பது நல்லது. ஆன்மிகத்தில் உயர்ந்து நிற்கும் ஜகத்குரு போன்ற மகான்களைத் தரிசிப் பீர்கள். அதனால் உங்களுக்கு மன அமைதி யும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும். எத்துறை யினர்க்கும் இது பொருந்தும்.

– ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

இது வெயில் காலமாதலால் எங்குநோக்கினும் ஈக்கள் மொய்த்துக் கொண்டிருக்கும். உங்கள் வீட்டிலும் ஈ தொல்லையா? வீட்டைக் கழுவும் போது நீரில் சிறிது உப்பைச் சேர்த்துப் பின்பு கழுவுங்கள். காய்ந்தபின் அறையில் ஈக்கள் வந்து அமராது.

- ஆர்யா



# ராண்டிவுக்கு வெளியே



"மாமா வாங்கோ டிபன் சாப்பிட" - ஹெட் குக் வேணுமாமா ஒவ்வொருவராக உபசாரம் செய்து பந்தியில் உட்கார வைத்தார்.

"மாமி, நீங்களும் உட்காருங்கோ. அந்த மாமியையும் கூப்பிடுங்க. குழந்தைகள் எங்கே, காணோமே" - சுற்றி வர பார்த்தார்.

பந்திக்கு நடுவில் 'பளீரென்ற' வெளுப்பான மல் பனியன் வேட்டி கட்டிக் கொண்டு கண்ணையும் தலையையும் சுழற்றிக் கொண்டே உத்தரவுகளை பிறப்பித்து கொண்டிருந்தார். அவர் உடுப்புக்கும் தொழிலுக்கும் சம்பந்தமேயில்லை போலிருந்தது அவரது தோற்றம்.

"டேய், நாணா, பெரியவருக்கு இன்னம் கொஞ்சம் கேசரி வேணுமா கேளு... ஸார்வாளுக்கு இன்னொரு வடை" - அவருடைய உபசரணையிலிருந்து யாரும் தப்ப முடியாது.

# சரயு

சம்பந்திக்காரர்களை சரியாகக் கவனித்து டிபன் பரிமாறவே அவரை ஸ்பெஷலாக நடராஜன் அங்கு அனுப்பி வைத்தார்.

''நாணா, எல்லோரும் காப்பி சாப்பிட்டாச்சா? இன்னொரு சுற்று கேட்டுண்டு வா'' என்றார்.

''மல்லி பூ போறாது போலிருக்கு - இன்னொரு பந்து வேணும், அவாளை அனுப்பச் சொல்லு'' என்று புதுப் புடவை சரசரக்கக் கத்தினாள் மாப்பிள்ளை வருணின் அத்தை.

சம்பந்தி அம்மாளை சுற்றிக் கொண்டு நாலைந்து பெண்மணிகள்.



''முப்பது பவுன், வைரத் தோடு - எல்லாம் போடறா. பெரியவா கொடுத்த வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் கிழங்காட்டம் இருக்கு. அதை அழிக்க புதிதாகப் பண்ணுகிறேன்னா - நான்தான் மெருகு போட்டு வைச்சிடுங்கோ போறும்னுட்டேன். அழிக்க புதுக வாங்கினால் கால்வாசி கூட தேறாது. கல்யாணம் மாத்திரம் கிராண்டா பண்ணணும்னேன்.''

''பின்னே இருக்காதா, உனக்கு இருக்கிறது ஒரே பிள்ளை.''

''பெண்ணோட தகப்பனார் இரண்டு பெண்களுக்கும் கல்யாணத்துக்குன்னு தனித்தனியா பிக்செட் டிபாசிட்ல பணம் போட்டுட்டாராம். பட்டினி கிடந்தாலும் சரி, மற்ற செலவுக்கு அதிலிருந்து ஒரு நயா பைசா கூட எடுக்கக் கூடாதுன்னு மற்ற செலவுகளை எப்படியோ சமாளிச்சேன். அதனால ஒரு குறையும் வைக்காமல் செய்கிறேனென்றார்.''

''நல்ல மனுஷான்தான்.''

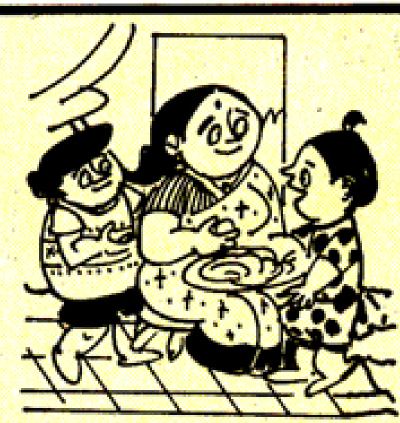
''இது எப்பவோ நடந்திருக்க வேண்டிய கல்யாணம். வேளை இப்பொழுதுதான் வந்தது. வருண் சம்பாதிக்கிற பெண்தான் வேணும்னான். இந்தப் பெண் படிச்சிருக்காள்.''

''எது வரைக்கும்?''

''எம்.எஸ்.ஸி. பாஸ் பண்ணியிருக்காளாம். வேலைக்கு எழுதி போட்டிண்டிருக்கா, பாங்க் பரீட்சை கூட எழுதியிருக்கான்னார்.''

''பின்னே என்ன?''

''கல்யாணம் நிச்சயமாகறதுக்கு முன்னாடி வேலை இல்லையேன்னு வருண் தயங்கினான்.''



குறுகிய நேரத்தில் மிகவும் சுவையான புட்டு தயாரிக்கலாம் என்பதற்கு உதாரணம்.

தேவையான பொருட்கள் : அவல் - 2 டம்ளர், வெல்லம் - 2 டம்ளர், ஏலக்காய் - 5, நெய் - 50 கிராம், முந்திரி சிறிது.

“அதுக்காக எதுக்குடி தயங்கணும்? பாக்கி அம்சமெல்லாம் திருப்தியாக அமைஞ்சிருக்கே - அது போறாதா? கொஞ்ச நாளில் வேலை கிடைக்காமலா போய் விடும்?”

“எனக்கென்னவோ பெண் மூக்கும் முழியுமா இருக்கா. மனுஷா ஆசைப்பட்டுக் கொண்டு நிறைய செய்யறா. கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு வேலைக்கு முயற்சி பண்ணலாமேன்னுதான் தோணித்து. சொல்லவும் சொன்னேன்.”

“உம்.”

“ஆனால் வருண் வேலை செஞ்சிண்டிருக்கிற பெண்தான் வேணும்னு ஒத்தைகால்ல நின்னான். வேலையில்லாமல் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டா உடனே குழந்தை குட்டின்னு வந்து விடும். அவள் வேலைக்குப் போக மாட்டாள்ன்னு என்னென்னவோ சொன்னான்.”

“காலம் எப்படி மாறிப் போச்சு பார்த்தியா?”

“அவளோட அப்பா வந்த போது ரிசல்ட் வந்தப்புறம் பார்த்துக்கலாமென்று சொல்லி விட்டான். அவர் கூட அவள் பாங்க் பரீட்சை நன்றாகவே எழுதியிருக்காள். பாஸ் பண்ணி விடுவாள் என்று சொன்னார். நடையா நடந்தார்.”

“அப்புறம்?”

“ரிசல்ட் லிஸ்ட் தயாராகி விட்டதாம். கூடிய சீக்கிரம் பேப்பரில் போட்டுடுவான்னு யாரையோ விசாரித்து இன்னொரு முறை சொல்லி விட்டுப் போனார்.”

“நல்ல பிள்ளை வருண், அப்புறமாவது ஒத்துக் கொண்டானா?”

செய்முறை : அவலை முதலில் நன்றாக சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு நன்றாக சிவக்க வறுக்க வேண்டும். வெறும் வாணலியில் போட்டு வறுத்தால் போதுமானது. அதை மிக்ஸியில் ரவை போல் உடைத்துக் கொள்ளவும். வெந்நீர் மிதமான சூட்டில் மஞ்சள் தூள் சிறிது கலந்து ஒரு சிட்டிகை உப்பு போட்டு சிறிது சிறிதாக அவல் உடைத்த ரவையில் விட்டு பிடித்தால் பிடிக்கும் பதத்தில் கலக்க வேண்டும். 10 நிமிடம் ஊறட்டும். 2 டம்ளர் வெல்லத்தை கெட்டிப் பாகாக வைத்து இதில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கலந்தால் சுவையான புட்டு ரெடி. பின்பு ஏலக்காய் போட்டு முந்திரி நெய்யில் வறுத்துப் போடவும். தேங்காய் செலவில்லாத இந்தப் புட்டை எல்லோரும் மிகவும் விரும்புவர்.

- ஜெ. லக்ஷ்மி

''அவ்வளவு லேசில் அவன் சம்மதிப்பானா? அவர்கிட்டேயிருந்து நம்பரை கேட்டு வாங்கி பாங்கில் யார் மூலமாகவோ ஒரு பெரிய ஆபீசரைப் பிடிச்சு அவள் செலக்ட் ஆகி விட்டாள்னு தெரிஞ்சப்புறம்தான் 'சரி' என்றான்.''

''வருண் கெட்டிக்காரன். சின்ன வயதிலிருந்தே படுகெட்டியாச்சே.''

சம்பந்தி அம்மாள் எப்பொழுது பேச்சை நிறுத்துவாள் என்று பக்கத்திலேயே காத்துக் கொண்டிருந்த வேணு மாமா அவரிடம் வந்தார்.

''மாமி, சந்தேகத்துக்கு சூடாக பத்துக் காப்பி கொண்டு வந்து வைக்கட்டுமா?''

''வேண்டாம். போதும். வேணும்னா சொல்லியனுப்புகிறேன்.''

''ஏதாவது வேண்டுமென்றால் ஒரு வார்த்தை என் காதிலே போடச் சொல்லுங்கோ. அடுத்த நிமிஷம் நான் இங்கே வந்து நிற்பேன்'' என்று வேணு ஐயர் சொல்லி விட்டு தூக்கு சட்டியை எடுத்துக் கொண்டு பெண் ஜாகைக்குத் திரும்பினார்.

வழியில் கல்யாணப் பெண் ரேவதி நின்று கொண்டிருந்தாள்.

''அம்மா, கொழந்தே, நீ ரொம்ப கொடுத்து வச்சவ. உனக்கு அகமுடையானா வரப் போறவர் ரொம்ப கெட்டிக்காரர். உனக்கு பாங்கில் வேலை கிடைச்சுடுத்தாம். அதை முன்னாடியே போய் தெரிஞ்சு கொண்டுதான் கல்யாணத்துக்கு சம்மதிச்சிருக்கிறார். ரொம்ப சாமர்த்தியக்காரர். நான் டிபன் பரிமாறப்ப சம்பந்தி அம்மா பேசினதை கேட்டுண்டுதானிருந்தேன். அவாளுக்கு இந்தச் சம்பந்தத்திலே ரொம்ப திருப்தி.''

''எனக்கு ஆர்டர் வரும்னு எப்படி மாமா தெரியும்?''

''அவர் சாமர்த்தியமா பேங்கிலே யாரோ பெரிய கையை பிடிச்சு உன் நம்பர் இருக்கான்னு பார்த்துண்டு வந்துட்டாராம். இப்பவே உன் பேரில் எவ்வளவு கரிசனம் பார்த்துக்கோ'' என்று சிரித்துக் கொண்டே சொல்லி விட்டு விடுவிடுவென்று உள் பக்கம் விரைந்தார்.

''ரேவதி, இந்த கடுதாசையெல்லாம்

ருக்கே'' - கேட்டுக் கொண்டே அம்மா வந்தாள்.

அப்பொழுதுதான் வருணின் அத்தையும் உள்ளே நுழைந்தாள்.

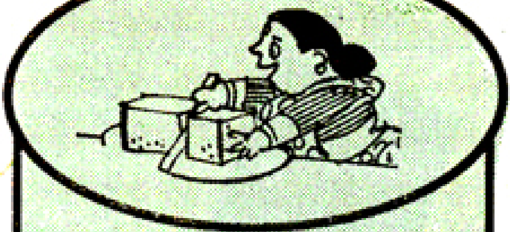
''மாமி, வருண் ரேவதியோட கொஞ்சம் தனியா பேசணும்னு ஆசைப்படறான். நிச்சயதார்த்தத்துக்குத்தான் இன்னும் ரெண்டு மணி நேரம் இருக்கே. கொஞ்சம் அவளை அனுப்பறேளா?'' என்று கேட்டாள்.

''இப்பவேயா? நாளைக்கு மூணு முடிச்சு விழுந்தப்புறம்...''

''இப்ப காலம் மாறிப் போயிடுத்து மாமி. சிறிசுகள் ஏதோ கொஞ்ச நேரம் பேசிக்கணும்னு ஆசைப்படறா. சித்த காலாற நடந்து போய் பேசிட்டு வரதில தப்பு என்ன மாமி? ரொம்ப இடத்தில பெண் பார்க்க போறப்பவே பிள்ளையையும் பெண்ணையும் தனியாப் போய் பேசிக்கச் சொல்றா. அப்புறம் நிச்சயம் பண்றா.''

அம்மா ரேவதியைப் பார்த்தாள். அவள் கண்கள் தரையைப் பார்த்தன.

''எங்கே வெளியூன் போகலாமுன்னு இப்பவே பேசி கிச்சு [illegible] தெரியும்?''



## ப்ரெட் ஜாமூன்

பிரெட்டை நமக்குப் பிடித்தமான துண்டுகளில், சிறு சிறு துண்டுகளாக கட் செய்து, குலோப் ஜாமூன் மாவை பொரிப்பது போல நெய்யிலோ அல்லது டால்டாவிலோ பொன்னிறமாக பொரித்து எடுத்து, குலோப் ஜாமூனுக்கு செய்வது போல, சர்க்கரை ஜீராவில் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து சாப்பிட்டால் குலோப் ஜாமூனை விட அதிக ருசியில் ப்ரெட் ஜாமூன் கிடைக்கிறது. இதை நீங்களும் முயற்சி செய்து பார்க்கலாமே.

- எஸ். உமாதேவி.




## புதியவை அறிமுகம் :

'ஸ்காட்ச்-ப்ரைட்' என்ற பெயரில் பாத்திரம், சமையலறை சுத்தம் செய்யும் பேட் வந்துள்ளது. பிர்லா 3 எம் லிமிடெடால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள இந்த 'பேட்'களில் கடின வகை, மென்மையான வகை இரண்டும் உண்டு. பழைய கால தேங்காய் நார் போன்றவைகளை விட சுகாதாரமானவை, சுத்தமானவை என்கிறார்கள் தயாரிப்பாளர்கள்.

---

ஐந்து மணிக்கு ஜாகைக்குத் திரும்பிய ரேவதி தரையில் விரித்திருந்த பாயில் படுத்துக் கொண்டு கண்ணை மூடிக் கொண்டாள்.

''என்னம்மா ரேவதி, பசியா? ஏதாவது சாப்பிடறயா?'' அம்மா கேட்டாள்.

''வேண்டாம்மா.''

''ஏன் தலையை வலிக்கிறதா? சூடா காப்பி குடிக்கிறியா?''

ரேவதி எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

''சரி, நீங்க என்ன பேசிண்டேளோ, அது போகட்டும். சீக்கிரம் முகத்தை அலம்பிக் கொண்டு ட்ரெஸ் பண்ணிக்க வா. சகுந்தலா, ஜடையலங்காரம் பண்ணி விட ரெடியா உட்கார்ந்திருண்டிருக்கா.''

''அம்மா, ப்ளீஸ், எனக்கு இந்தக் கல்யாணம் வேண்டாம்மா.''

''என்னது' அம்மா நெற்றியை சுருக்கிக் கொண்டு அவளைப் பார்த்து முறைத்தாள்.

''எனக்கு... இந்த... கல்யாணம்... வேண்டாம்'' - ரேவதி நிறுத்தி நிறுத்தி ஒவ்வொரு வார்த்தையையும், ஸ்பஷ்டமாக அழுத்திச் சொன்னாள்.

''இதென்னடி கூத்து - காமு! சீக்கிரம் ஓடிப் போய் ரேவதியோட அப்பாவை கையோட அழைச்சிண்டு வா'' என்று பக்கத்திலிருந்த ஒரு சிறு பெண்ணை விரட்டினாள்.

''ஏன், மாப்பிள்ளை ஏதாவது தொட்டு கிட்டு பேசினாரா?''

''அப்படி செய்திருந்தால் எவ்வளவோ சந்தோஷப்பட்டிருப்பேனே.''

''பின்னே''

அப்பா வேர்க்க விறுவிறுக்க வந்து சேர்ந்தார்.

''என்ன, என்ன ஆச்சு?''

''கேளுங்கோ. உங்க பெண் பேசறதை''

''என்னம்மா ரேவதி?''

''எனக்கு இந்தக் கல்யாணம் வேண்டாம்ப்பா. நிறுத்திடுங்கோ.''

''என்னது? உனக்கு ஏதாவது பைத்தியம் பிடிச்சிருக்கா? எதுக்காக கல்யாணம் வேண்டாம்?''

''மாப்பிள்ளை அதாவது வருண் ஒரு பணப் பிசாசு''

''ஏம்மா இந்தக் காலத்தில பையங்க பணம், காசு வேணும்னு ஆசைப்படறது தப்பா?''

அதற்குள் மாமி, சின்னம்மா, அத்திம்பேர், சின்ன தாத்தா - ஏனையோர் இங்கிதம் தெரியாமல் அங்கு வந்து கூடி விட்டார்கள்.

''இந்த விஷயத்தை எல்லோரும் தெரிஞ்சுக்கிறதிலே தப்பில்லை. சாதாரணமாக சுகமாக வாழ்க்கை நடத்த பணம் காசு வேணும்னு ஆசைப்பட்டால் அது தப்பில்லை. ஆனால் வருண் ஒரு பணப் பிசாசப்பா, பணப்பிசாசு''

''சொல்றதை புரியும்படியா சொல்லேன்'' - அப்பா எரிந்து விழுந்தார்.

''அவருக்குப் பெண்ணை விட பணம் தான் முக்கியம். சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்தான் வேண்டும். எனக்கு இது வரை வேலையில்லை என்பதை வைத்துக் கொண்டு உங்களை எத்தனை தடவை அலைக்கழித்தார்?''

''அதான் அப்புறம் சம்மதிச்சுட்டா ளேம்மா.''

''உங்களுக்கு அவ்வளவுதான் தெரியும். எப்போ சம்மதிச்சான்? - வேணு மாமா சாமானை கீழே வச்சுட்டு இங்கே வாங்கோ'' என்று ரேவதி இரைந்து கூப்பிட்டாள்.

வேணு மாமா கூட்டத்தைப் பார்த்தார். ஒன்றும் புரியாமல் பயந்து கொண்டே வந்தார்.

''நீங்க என்ன சொன்னேன் மாமா?''

''ஐயையோ, நான் ஏதோ தமாஷாகச் சொன்னேன். அதைப் போய் சுத்தமாக எடுத்துண்டுட்டியா?''

''இல்லை மாமா, இல்லவே இல்லை. நீங்கதான் என் கண்ணை திறந்து விட்டேள்.



## குழந்தைக்குச் சிறந்த உணவு தாய்ப்பால்.

## தாய்க்குச் சிறந்தது எது?

புதிய காம்ப்ளான் - விட்டாமில்க் தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்களின் உணவின் குறை நிரப்ப விஞ்ஞான ரீதியாக தயாரிக்கப்பட்டது.

தாய்மையடையும் பருவத்தை விட, தாய்ப்பாலூட்டும் இப்போது உங்களுக்கு அதிக ஊட்டச் சத்துக்கள் தேவை. குழந்தைக்கு ஒழுங்காகவும் போதுமான அளவும் தாய்ப்பால் கிடைக்கச் செய்வதற்கு...




நித்தம் மூன்று கப் காம்ப்ளான் - விட்டாமில்க், காம்ப்ளானின் எல்லா நற் பயன்களையும், அதோடு, இந்த கூடுதல் ஊட்டச் சத்துக்களையும் உங்களுக்கு வழங்கிடும்:

---

கூடுதல் ஃபாலிக் ஆஸிடு
கூடுதல் பால் புரதம் (22.2 கிராம்)
கூடுதல் வைட்டமின்கள் A, $B_6$ C, கூடுதல் இரும்புச்சத்து, அயோடின், கால்ஷியம், ஸிங்க் மற்றும் மங்கனீஷியம்.

---

**இது உங்களுக்கும், சிசுவின் ஆரோக்கியத்திற்கும் அத்தியாவசியமானது.**

நித்தம் பருகுங்கள்

**புதிய காம்ப்ளான்® விட்டாமில்க்®**

உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ.

GL/92/402 c TM



வருடங்கள் போகலாம்
வயதும் ஆகலாம்
வழக்கங்கள் மாறாது.
உதாரணமாக
கோபுரம்
பூசுமஞ்சள்தூள்
குங்குமம்
டீலக்ஸ்
குங்குமம்
Mayur

நீங்க என்கிட்டே சொன்னது எல்லாத்தையும் அப்பாவிடம் சொல்லுங்கோ.''

எல்லோருடைய கண்களும் வேணு மாமாவை மொய்த்தன.

வேணு பதறினார்.

''பயப்படாமல் சொல்லுங்கோ, மாமா'' என்றாள் ரேவதி.

''அது ஒண்ணுமில்ல, சம்பந்தி அம்மாள் யார்கிட்டேயோ சொல்லிண்டிருந்தார் - உங்க மாப்பிள்ளை யாரோ தெரிஞ்ச பெரிய மனுஷா மூலம் ரேவதியோட நம்பர் பாங்க் செலக்ஷன் லிஸ்டில் இருக்கான்னு தெரிஞ்சண்டப்புறம்தான் கல்யாணத்துக்கே சம்மதிச்சாராம்.''

''அவ்வளவுதான் மாமா, இனிமே நீங்க போங்கோ.''

''அதுக்கென்னம்மா இப்போ'' - அப்பா பொறுமையில்லாமல் அலுத்துக் கொண்டார்.

''இப்படியிருக்கிறவன் உடம்பு சரியில்லையென்றால் கூட சம்பளமில்லாமல் ஒரு மாதம் லீவு எடுக்க விட மாட்டான்.''

''என்ன ரேவதி, என்னவோ கதை சொல்லிகிட்டு. அதோ மேளம் தட்ட ஆரம்பிச்சுட்டான்.''

''இனிமேல்தானப்பா கதை வரப் போகிறது.''

''என்ன?''

''நீங்க அவாகிட்ட எனக்காக தாத்தா கொடுத்த பணத்தோட இன்னும் கொஞ்சம் சேர்த்து ஐம்பதாயிரம் ரூபாய் கல்யாணத்துக்காக என் பேரில் பிக்ஸட் டெபாசிட்டில் போட்டிருக்கேன். அது கல்யாணத்தன்னிக்குத்தான் கிடைக்கும் என்று சொன்னேளோல்லியோ?''

''ஆமாம். என்னோட ரிடையர்மெண்ட் பணத்தில் கூட ஐம்பதாயிரம் அடுத்தவ சுகன்யா கல்யாணத்துக்காக பிக்சட் டிபாசிட்டில் போட்டிருக்கேன். பாங்க் வட்டி சதவீதம் கூடப் போகிறதுன்னு எல்லோரும் சொல்லிக் கொண்டிருந்ததாலே அதை குறைந்த வருஷத்துக்குப் போட்டிருந்தேன். நல்லவேளையாக அது முதல்ல கிடைச்சதனால பெரியவ கல்யாணத்துக்கு அதை எடுத்து செலவழிக்கறேன்னு கூடச் சொல்லியிருந்தேனே.''

''அப்படிச் சொன்னதுதான் வினையாகிப் போய் விட்டது. இந்த மனுஷன் வந்து இறங்கினதுமே பாங்க் மானேஜரைப் போய்ப் பார்த்திருக்கிறார். நாளைக்குக் கல்யாணம் ஆனதும் என் மனைவியை அழைத்துக் கொண்டு வருகிறேன் - அவள் பேரிலுள்ள டிபாசிட்டை கொடுத்து விடுங்கள் என்றாராம். என்னை சற்று முன்பு பேசணும்னு கூப்பிட்டுக் கொண்டு போன பொழுது அவர் காதல் கவிதை படிக்கவில்லை. நாளைக்குக் காலையில் முகூர்த்தம் ஆனதும் முதல் காரியமாக பாங்குக்கு போய் உன் பேரிலுள்ள பணத்தை வாங்கிண்டு வந்துடலாம். டிபாசிட் ரசீதை ரெடியாக எடுத்து வைத்துக் கொள். நான் மேனேஜரிடம் சொல்லி வச்சிருக்கேன். நீ இதை இப்பொ யாரிடமும் சொல்லாதேன்னார்.''

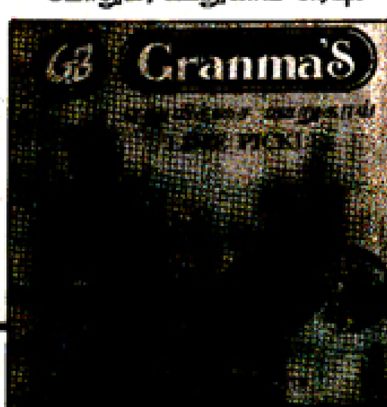
''ஐயையோ, அந்தப் பணம் போய்ட்டா சுகன்யா கல்யாணத்துக்கு நான் என்ன பண்ணுவேன். நடுத் தெருவில் துண்டை விரித்துப் போட்டுக் கொண்டு பிச்சை கேட்க வேண்டியதுதான்'' - அப்பா அலறினார்.

''இப்பப் புரியறதா; நான் அவனைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டால் என்னை அந்தப் பணத்தை எடுக்கச் சொல்லித்தான் வாங்கிக் கொண்டு விடுவான். உங்களுக்கு கொடுக்க விட மாட்டான். நீங்க, அம்மா, சுகன்யா - மூன்று பேரும் சுருதிப் பெட்டியை தூக்கிண்டு தெருத் தெருவா போய் பஜனை பண்ணிப் பிழைக்கணும். நான் அந்தப் பணத்தை அவனிடம் கொடுக்கா விட்டால் ஆயுள் பூராவும் நகக் கணுவில் குண்டூசியை ஏற்றிக் கொண்டே யிருப்பான். நான் வாழ்க்கை பூராவும் முகாரி பாடிக் கொண்டேயிருக்கணும்''

''ஐயையோ, என் நெஞ்செல்லாம் படபடங்கறதே. ஆயுசு பூரா உழைச்ச பிராவிடெண்ட் பணத்தை குழந்தைகள் கல்யாணத்

புதியவை அறிமுகம் :

'க்ராண்மாஸ்' திடீர் ஊறுகாய்
கிராண்மாஸ் போஜன் ப்ராடக்ட்ஸ் நிறுவனத்தாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.
பாக்கெட்டைப் பிரித்து வெந்நீரில் நான்கு மணி நேரம் ஊறவைத்துத் தாளித்தால் போதும், ஊறுகாய் ரெடி.



தூக்குன்னு எடுத்து வைச்சேம்மா. அது போயிட்டா என் கதி அதோகதிதான்.''

''அவன் ரொம்பவும் திட்டம் போட்டு வேலை செய்திருக்கிறான்.''

''இதை எப்படிம்மா அவாகிட்ட சொல்றது'' - நடராஜனின் தைரியமும் திராணியும் பூராவும் கரைந்து விட்ட மாதிரி அப்பாவித்தனமாகக் கேட்டார்.

''தாராளமாக, தைரியமாகச் சொல் லுங்கோ.''

நடராஜன் சுயநிலைக்கு வருவதற்கு சற்று நேரம் பிடித்தது.

''அப்போ... கல்யாணத்துக்குச் செய்த இத்தனை ஏற்பாடும் நஷ்டமாகி விடுமே.''

''அதுக்காக, தெரிஞ்ச பிறகும் என்னை பாழுங்கிணற்றில் தள்ளணுமா?''

தலையில் வைத்த கையை நடராஜன் இன்னும் எடுக்கவில்லை. சுற்றிலும் அடிக் குரலில் கசமுசவென்று பேச்சுக்கள்.

''இப்பவே கல்யாணத்தை நிறுத்தினா, அட்வான்ஸாகக் கொடுத்த பணம் போக பாக்கி மிஞ்சும். மற்றபடி என் பெயரில் போட்ட பணம் தப்பிச்சது என்று சந்தோஷ மாகயிருங்கோப்பா. தலைக்கு வந்தது தலைப்பாகையோட போச்சுன்னு நினைச் சுக்கோங்கோ.''

''ஒரு தடவை கல்யாணம் தட்டின பெண்ணை நாளைக்கு வேற யார் பண் ணிப்பா?'' - அம்மாவின் கவலை.

''யாரையும் பண்ணிக்கோன்னு நீங்க கெஞ்ச வேண்டாம். நானே பார்த்து என் மனதுக்குப் பிடித்தவனை உங்கள் சம்மதத் தோட பண்ணிக்கிறேன். போதுமா?''

''எத்தனை பேர் கேள்விக்கு நீ இனி மேல் பதில் சொல்லியாகணும்'' - மறுபடி யும் அம்மாவின் அர்த்தமில்லாத கவலை.

''நான் ஒருத்தருக்கும் பதில் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. இங்கே இருக் கிற இத்தனை பேரும் அந்தக் காரியத்தை செய்திடுவா. இப்போ அப்பா கொடுத்த கடிதாசுகளில் எனக்கு வேலைக்கு வரச் சொல்லி பாங்கிலிருந்து ஆர்டர் வந்திருக்கு. அடுத்த வாரத்திலிருந்து நான் வேலைக்குப் போகப் போகிறேன்'' என்றாள் ரேவதி.

வேணு மாமா காப்பி டம்ளர்களை பொறுக்கிக் கொண்டு அந்தப் பக்கமாக வந்தார்.

''வேணு மாமா, ரொம்ப தாங்க்ஸ். சமயத்திலே உளவு கொடுத்தேள்'' என்று சிரித்தாள் ரேவதி.

**பொருள் : ஆபீஸுக்குப் போகும் உணவு**

### முதல் பரிசு ரூ. 300/-

## வெந்தய வெங்காய பாத்

தேவையான பொருட்கள் :
பழைய பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு,
புளி - 1 பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு,
துவரம் பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
வரமிளகாய் - 2 அல்லது 3,
கடுகு - 1/4 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிது,
குழம்புப் பொடி (அல்லது ரசப் பொடி) - 1 டீஸ்பூன்,
வெந்தய பொடி - 1/2 டீஸ்பூன், (வறுத்தது).




தனியா பொடி - 1/2 டீஸ்பூன்,
வெல்லம் - கோலியளவு,
உப்பு - தேவைக்கேற்றபடி,
கறிவேப்பிலை - சிறிது,
சின்ன வெங்காயம் (உரித்தது) - ஒரு பிடியளவு,
நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

*செய்முறை :*

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்தவுடன், பெருங்காயத்தைப் பொரிய விட்டு, கடுகை வெடிக்க விடவும். அதில் துவரம் பருப்பு, கிள்ளிய வரமிளகாய் இவற்றைச் சிவக்க வறுத்து, பின்பு வெங்காயம், கறிவேப்பிலையைச் சற்று வதக்கவும்.

குக்கரில் வைக்கும் 'ஸெபரேட்டரில் அல்லது பாத்திரத்தில், புளி ஜலமும், தண்ணீருமாக 2 தம்ளர் (அரிசி போல் 2 மடங்கு) அளந்து வைக்கவும். அதில் உப்பு, களைந்த அரிசி, குழம்புப் பொடி, தனியா பொடி, வெந்தயப் பொடி, வெல்லம், வறுத்த சாமான்கள் எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்றாகக் கலந்து குக்கரில் வைக்கவும். நல்ல விசில் சப்தம் வந்தவுடன் இறக்கி, 15 நிமிஷம் கழித்துத் திறந்தால் பொல பொலவென்றும், கமகமவென்றும் வெந்தய வெங்காய பாத் தயாராகியிருக்கும்.

தேவையானால் 1 ஸ்பூன் நெய்யும், 1 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயும் கலந்து, ஊறி ஆறியவுடன் டிபன் பாக்ஸில் ஆபீஸுக்கு எடுத்துச் செல்லலாம்.

தொட்டுக் கொள்ள முதல் நாள் வறுத்த கூழ் வடகத்தையோ, சிப்ஸ் அல்லது 2 கரண்டி தயிரோ போதுமானது. இதைச் செய்யத் தனியாக நேரம் ஒதுக்க வேண்டாம். காலை சமையலில் குக்கரில் பருப்பு, சாதத்துடன் சேர்த்து வைப்பதால் நேரத்தோடு காசும் மிச்சமாகிறது.

சூடாமணி, கோயமுத்தூர் - 9.

### இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

## தாலி பீட் (மராத்திய உணவு)

தேவையான பொருட்கள் :
கடலை மாவு 3 கப்,
அரிசி மாவு - 2 கப்,
கோதுமை மாவு - 1 கப்,
ஓமம் - 1/2 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - 1/4 ஸ்பூன்,
தனியா பொடி - 1/2 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 1 கப்
வெண்ணெய் அல்லது டால்டா,



* தனலட்சுமி



உப்பு - வேண்டிய அளவு,
காலிஃப்ளவர் துருவியது - 1 கப்,
வெங்காயம் (துருவியது) - ½ கப்,
காரட் (துருவியது) - ½ கப்,
பச்சை பட்டாணி
(நசுக்கிப் பொடி செய்தது) - ½ கப்,
பச்சை மிளகாய் 4 (அ) காரத்திற்கேற்ப,
இஞ்சி - 1 துண்டு
(பொடியாக நறுக்கியது),

செய்முறை :

மேற்சொன்ன காய்களை 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு நன்றாக வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

மேலே குறிப்பிட்ட மாவுகளையும், தனியா பொடி, மஞ்சள் பொடி, உப்பு வேண்டிய அளவு போட்டு ரொட்டி மாவு பிசைவது போல் வேண்டிய அளவு தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாக நன்றாகப் பிசைந்து கடைசியில் 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு நன்றாகப் பிசைந்து உருண்டைகளாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டு சப்பாத்திகளாக இட்டுத் தவாவில் போட்டு எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெய் அல்லது நெய் அல்லது டால்டா ஏதாகிலும் ஒன்றை தோசைக்கு விடுவது போல் விட்டு இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு தங்க நிறம் வந்ததும் எடுத்து வைத்துச் சூடு ஆறியதும் டிபன் பாக்ஸை மூடி வைத்து ஆபீசுக்கு எடுத்துச் செல்லலாம். தொட்டுக் கொள்ள சாஸ், அல்லது கொத்துமல்லி சட்னி, தேங்காய் சட்னி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

பி. கு. : கொத்துமல்லி, புதினா கூட பொடியாக நறுக்கி வதக்கி சப்பாத்தி மாவுடன் சேர்த்துக் கூட பிசையலாம்.

இதை ரோல் பண்ணி டிபன் பாக்ஸில் வைத்து ஆபிஸில் கையில் பிடித்தபடி சாப்பிட்டு விடலாம்.

- தனலட்சுமி, நாக்பூர்.

## மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

## ஆலு ஃபூல்கா

பம்பாய் மற்றும் இதர வட இந்திய நகரங்களில் வசிப்பவர் யாராயினும் 'ஆபீஸ் டப்பா'வைத் திறந்தால் மணப்பது ரொட்டி-பாஜிதான். (நம்மூர் சப்பாத்தியும் கறியும்) ஆனால் மதியம் வரையும் காயாது பட்டுப் போன்ற மென்மையான 'ஃபூல்கா' அத்தனை எளிதில் எல்லோருக்கும் செய்ய முடிவதில்லை. பல வருடங்களாய் 'இட்டு இட்டுத் தேர்ந்த கலை' என்று இங்குள்ளோர் கூறுவர்.

இருப்பினும், கற்றுக்குட்டிக்கும் கை வரும் மென்மையான 'ஆலு ஃபூல்கா' (உருளைக்கிழங்கு ரொட்டி) செய்முறையைக் கீழே கொடுத்துள்ளேன். அதிக எண்ணெயற்ற, பல வகையாகச் செய்ய வாய்ப்புள்ள, எளிதாகச் செய்யக் கூடிய சுவையான சத்துணவு இது.

தேவையான பொருட்கள் :
உருளைக்கிழங்கு - 250 கிராம்,
கோதுமை மாவு - 2 கப்,
எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,

செய்முறை :

உருளைக் கிழங்கை நன்கு வேக வைத்து உரித்து மசிக்கவும். மசித்த உருளைக்கிழங்குக்கு சம அளவு கோதுமை மாவு சேர்த்து, உப்பு, எண்ணெய் சேர்த்துத் தண்ணீர் சிறிதும் சேர்க்காமல் நன்கு பிசையவும். சப்பாத்தியாக இட்டு, தோசைக் கல்லில் ஒருபுறம் லேசாகவும், மற்றொரு புறம் நன்றாகவும் உலருமாறு வாட்டித் திருப்பிப் போட்டு, நான்காக மடித்துத் துணியால் அல்லது மரக்கரண்டியால் ஒத்திக் கொடுக்க பூரி போல் உப்பி வரும் ஃபூல்கா. அதை எடுத்து, சூட்டோடு இருபுறமும் நெய் தடவி 'காஸரோல்' அல்லது மூடி உள்ள டப்பாவில் அடுக்க பட்டுப் போன்ற, சுவையான சப்பாத்தி தயார். எந்தக் கறியோடு வேண்டுமானாலும் எடுத்துச் செல்லலாம் அல்லது சப்பாத்தி மாவோடு பொடியாக நறுக்கிய பாலக், முருங்கை, வெந்தயக் கீரை வகைகள், கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், சீரகம், மஞ்சள் பொடி சேர்த்து எண்ணெய் விட்டுச் செய்யும் சப்பாத்தியாகவும் செய்யலாம். அப்படியே சாப்பிட சத்தான ரொட்டி ரெடி. தக்காளி சட்னி அல்லது சாஸுடன் சாப்பிட சுவையோ சுவை.

இந்தச் சப்பாத்தி மாவை முதல் நாளிரவே தயாரித்து, அழுத்தமான மூடியுள்ள ப்ளாஸ்டிக் டப்பாவில் இட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் காலையில் நேரப் பற்றாக்குறை

என்ற பேச்சே கிடையாது. கோதுமை மாவின் அளவைக் குறைத்து, அதற்கேற்ப கடலை மாவு, சோயா மற்ற சத்துள்ள மாவு வகைகளைச் சேர்த்தும் மாறுதலான சுவையுடன் செய்யலாம்.

- ஜெயா ராம், தானே.

ஆபீசுக்குக் கொண்டு போகும் உணவு சமயத்தில் ஒருவருக்கு அல்லது இரண்டு பேருக்கு மட்டும் காலையில் அவசரமாகத் தயாரிக்கப்பட வேண்டியதாகிறது. டீசன்டாக அதேசமயம் சிக்கனமாக, வேக மாகச் செய்யப்பட வேண்டியுள்ளது. என் அனுபவத்தில் நான் செய்த கேரட் ரைஸ் என்ற உணவு முறையைக் கீழே கொடுத்துள்ளேன்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

## கேரட் ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

ப்ரஷ் கேரட் - 3 அல்லது 4,
பச்சை மிளகாய் - 2,
எலுமிச்சம் பழம் - $\frac{1}{2}$ மூடி,
எண்ணெய் - 3/4 கரண்டி,
கடுகு - $\frac{1}{2}$ ஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - $\frac{1}{4}$ ஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி - $\frac{1}{2}$ ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு,
கொத்துமல்லி - சிறிதளவு,
வடித்த சாதம் - (2 பேருக்குத் தேவையான அளவு),

செய்முறை :

முதலில் கேரட்டை நன்றாக அலம்பி துருவிக் கொள்ள வேண்டும். பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லியைச் சிறியதாக அரிந்து கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி காவில் அது காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பைப் போட வேண்டும். உளுந்து லேசாகச் சிவந்ததும் பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை மற்றும் கேரட் துருவலைப் போட்டுச் சிறிது வதக்க வேண்டும். பிறகு மிளகாய்த் தூள், தேவையான அளவு உப்பைச் சேர்த்து காரட் நன்றாக வதங்கும் வரை இளக்க வேண்டும். இறக்கி வைத்துச் சிறிது எலுமிச்சம் பழச் சாறு, கொத்துமல்லித் தழையைப் போட்டு இளக்கி, ஆறிய வடிசாதத்தையும் கொட்டி கலக்கினால் கேரட் ரைஸ் பத்து நிமிடத்தில் ரெடி.

- காமாக்ஷி, சென்னை - 18.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

## கலர்ஃபுல் இட்லி :

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை பட்டாணி - $\frac{3}{4}$ கோப்பை,
ரவை - $\frac{1}{2}$ கோப்பை,
தயிர் - 1 கோப்பை,
கேரட் - 1 (சிறியது),
எண்ணெய் - 5 தேக்கரண்டி,
கடுகு - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி,
உளுத்தம்பருப்பு - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி,
நறுக்கிய கறிவேப்பிலை
- 1 தேக்கரண்டி,
பச்சை மிளகாய் - 3,
இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

1 தேக்கரண்டி எண்ணெயைச் சூடு படுத்தி ரவையைக் கொட்டி, பொன்னிற மாகும்வரை வறுத்து ஒரு பக்கம் வைக்கவும். இன்னொரு தேக்கரண்டி எண்ணெயை ஊற்றிக் காய வைத்து பச்சைப் பட்டாணியைப் போட்டு வதக்கவும். வதங்கிய பட்டாணியுடன் பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைச் சேர்த்து சற்று கரகரப்பாய் அரைத்து வறுத்த ரவையுடன் செம்மையாகக் கலக்கவும். தயிர் ஒரு கோப்பை, $\frac{1}{3}$ கோப்பை தண்ணீரைச் சேர்க்கவும். உப்புச் சேர்த்துக் கலந்து மீதியுள்ள எண்ணெயைக் காய வைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலையைத் தாளித்து ரவை, பட்டாணி கலவையுடன் சேர்க்கவும். இதனை சுமார் $1\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். மிகவும் கெட்டியாகி விட்டது என்று தோன்றினால் சிறிது வெதுவெதுப்பான நீரைச் சேர்க்கவும். இட்லி குழிகளில் மாவை ஊற்றி ஆவியில் வேக வைக்கவும். மிளகாய்ப் பொடியுடன் சாப்பிட சத்தும் சுவையும் நிறைந்த கலர்ஃபுல் இட்லிகள் தயார்.

- ஸ்ரீமதி த்வாரகாநாத், குஜராத்.



* சூடாமணி



* காமாட்சி

# உங்களுக்காக இங்கே 8 யோசனைகள்

— திருவள்ளூர் என்.சி.ஸ்ரீதரன்



# நல்லதொரு குடும்பம்

# பல்கலைக் கழகம்!

## 1

**நா**ம் சிலரைப் பார்த்திருக்கிறோம். எவ்வளவோ பணமும் செல்வமும் இருக்கும். ஆனால் குடும்ப வாழ்க்கையில் நிம்மதியிருக்காது. சிலருக்கு வறுமையினால் அடுத்த வேளை சாப்பாட்டிற்கு என்ன செய்வதென்றே தெரியாது. ஆனால் அந்த வறுமையிலும் இருப்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள நல்லதொரு குடும்பம் இருக்கும். ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. 'ஒவ்வொரு வெற்றியடையும் மனிதனுக்குப்



பின்னும் ஒரு பெண் இருப்பாள்' என்று. ஒவ்வொரு வெற்றிக்குப் பின்னாலும் சந்தோஷமான வாழ்க்கைக்கும் அடியுரமாக அமைவது நல்லதொரு குடும்பம்தான்.

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதற்கும் தோல்வியடைவதற்கும் கண்டிப்பாக ஒருவருடைய முயற்சியும் திறமையும்தான் முக்கியமான காரணம். இதனை யாராலும் மறுக்க முடியாது. ஆனால் ஒருவருடைய திறமை அவர் செயல்படுகின்ற வெளிப்புற சூழ்நிலையினாலும் உட்புற சூழ்நிலையினாலும் அமைகிறது. நாட்டின் பொருளாதாரம், மற்றும் அரசியல், வாய்ப்புக்கள் போன்றவை வெளிப்புற சூழ்நிலையை நிர்ணயம் செய்கிறது. வீட்டில் உள்ளவர்களின் உற்சாகம், ஒத்துழைப்பு, அரவணைப்பு போன்றவைகள் அவருடைய திறமைக்கு அடியுரமாக அமைந்து அவருடைய வெற்றிக்கு வழிசெய்கிறது. ஆங்கிலத்தில் CATALYST என்ற ஒரு வார்த்தை உண்டு. இதையே ''கிரியா ஊக்கி'' என்றும் ரசாயனத்தில் சொல்வார்கள். எப்படி ஒரு கிரியா ஊக்கியானது ஒரு மாற்றத்தை விரைவாக்கவோ அல்லது மெதுவாக்கவோ செய்கிறதோ அதே போன்று ஒருவருடைய வெற்றிக்குக் காரணமாகவோ தோல்விக்குக் காரணமாகவோ அவருடைய குடும்பச் சூழ்நிலை அமையலாம்.

ஒரு குடும்பத்தின் சுகாதாரமான சூழலுக்கு மூலகாரணமாக செயல்படுபவர்கள் பெற்றோர்கள். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கியமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் தாயின் அரவணைப்பைத் தான் தன்னுடைய முதல் அனுபவமாக உணர்கிறது. இந்த அரவணைப்பு ஒரு குழந்தை வளர்ந்து பெரியவராகும் போதும் தேவைப்படுகிறது. இந்த அன்பையும் அரவணைப்பையும் வேறு எந்தப் பொருளாலும் ஈடுசெய்ய முடியாது.

ஒருவருடைய பண்புகளும் அவருக்கே உண்டான குணாதிசயங்களும் அவருடைய முதல் வயதுக்குள் வந்து விடுகிறது என்கிறார்கள் மனோதத்துவ நிபுணர்கள். குழந்தைகள் சிறு வயதில் தங்களுடைய பெற்றோர்களை உன்னிப்பாகப் பார்க்கிறார்கள். அவர்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் கவனிக்கிறார்கள். குறிப்பாக, ஒரு குழந்தை ஓரிரண்டு ஆண்டுகள் வரை வெளியே எங்கும் போவதில்லை. மூன்று நான்கு வருடங்கள் முடிந்த பின்னால்தான் எல்கேஜி போன்ற வகுப்புகளுக்குச் செல்கிறார்கள். எனவே அது வரையில் குழந்தைகளுக்குத் தாயும், தகப்பனும்தான் உலகமே. உலகத்தை அவர்கள் தங்களுடைய பெற்றோர் மூலமாகத்தான் பார்க்கிறார்கள். ஒரு குழந்தைக்குத் தன்னுடைய தாய் அன்பாக இருந்தால், உலகமே அன்பாக இருக்கும். தன்னுடைய தாய் கொடுமையாக இருந்தால் உலகமே அப்படித்தான் இருக்கும்.

இளம் வயதில் குழந்தைகள் உணர்வது, பார்ப்பது போன்றவை மிகவும்

பகைமையாக அவர்களுடைய மனதில் பதிகின்றது. தங்களுடைய பிற்காலத்து வாழ்க்கையில் அவர்கள் அடையப் போகும் வெற்றிக்கோ, தோல்விக்கோ இவைகள்தான் மூலப் பொருட்களாக அமையும்.

நாம் நாடகங்களிலும், திரைப்படங்களிலும் நடிகர், நடிகைகளைப் பார்க்கின்றோம். அவர்களுடைய பாத்திரங்களுக்கான வசனத்தை கதாசிரியர் எழுதிக் கொடுக்க இயக்குனர் நடிக - நடிகையர்களை இயக்குகிறார். கதாபாத்திரங்கள் நடிக்கும் போது அவர்களுடைய வசனத்தைப் பேசி நடிக்கிறார்கள். ஆங்கிலத்தில் இதை ''ஸ்கிரிப்ட்'' (SCRIPT) என்று சொல்வார்கள்.



எப்படி கதாபாத்திரங்கள் தங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஸ்கிரிப்ட்டை ஏற்று அதன்படி மேடையில் நடந்து கொள்கிறார்களோ அதே போன்றுதான் ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்கென்று ஒரு கதாபாத்திரத்தை அமைத்துக் கொள்கிறான். ஒரு ஸ்கிரிப்ட்டை வைத்துக் கொண்டு அதன்படி நடந்து கொள்கிறான். இதன் அடிப்படையில் ஒருவன் நல்லவனாக முடியும், கெட்டவனாக முடியும். நிஜ வாழ்க்கையில் ஸ்கிரிப்டை, பின்னால் நடிக்கவிருக்கும் கதாபாத்திரத்தின் உண்மையான ஸ்கிரிப்டைக் கொடுப்பவர்கள் நமது பெற்றோர்கள். ஒரு குடும்பத்தில் பெற்றோர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளைச் செய்து, அந்தக் குழந்தை சிறுசிறு வெற்றிகளை அடைய ஊக்குவித்து, ஒரு சுகாதாரமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்துகிறார்கள் என்றால் அந்தக் குழந்தை ''வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுபவர்'' என்ற கதாபாத்திரத்தை அல்லது ஸ்கிரிப்டை ஏற்றுக் கொள்கிறது. இந்த வாய்ப்புக்களைப் பெறாத குழந்தை ''வாழ்க்கையில் தோற்பவர்'' என்ற கதாபாத்திரத்தை ஏற்றுக் கொள்கிறது.

ஒரு குடும்பத்தில் பெற்றோர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதம், அவர்கள் கடைப்பிடிக்கும் பண்புகள், மற்றவர்களிடம் அவர்கள் காட்டும் அன்பு மற்றும் மனித நேயம் குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் ஒரு நிரந்தரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. பெற்றோர்கள் சொல்வதற்கும் செய்வதற்கும் இடையிலுள்ள முரண்பாடுகள் குழந்தைகளைக் குழப்புகிறது. உதாரணமாக, பள்ளிக்கூடங்களில் குழந்தைகளுக்குப் பொய் சொல்லக் கூடாது என்று சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். தந்தையும் அதையே சொல்கிறார். ஆனால் சில சமயங்களில் வீட்டிற்கு யாராவது வந்து தந்தையைக் கேட்டால், வீட்டிலிருந்து கொண்டே இல்லையென்று சொல்ல குழந்தையைப் பணிக்கிறார் என்றால், அந்தக் குழந்தை குழம்பிப் போகிறது. எல்லோருடனும் அன்பாயிரு என்று குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள் பள்ளிக்கூடத்தில். ஆனால் தந்தை வீட்டில் கோபத்தில் மனைவியையும் தாய் தந்தையரையும் மற்ற பலரையும் சில சமயங்களில் ஏசியும் அடித்தும் செய்யும் போதும் குழந்தைகள் குழம்பிப் போகிறது.

தங்களுக்கு எவ்வளவுதான் பிற வேலைகள் இருந்தாலும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுடன் தினமும் சில மணி நேரங்களாவது சேர்ந்திருக்க வேண்டும். அவர்களுடைய சின்னச் சின்ன வெற்றிகளையும், அனுபவங்களையும், கருத்துக்களையும், உணர்ச்சிகளையும் அக்கறையோடு கேட்டு அவர்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். அதே போன்று தங்களுடைய அன்றைய தினத்தில் நடந்த முக்கியமான விஷயங்களை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

இவர்கள் குழந்தைகள்தானே, இவர்களுக்கு என்ன தெரியும், இவர்களுடைய யோசனைகளைக் கேட்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்ற மனோபாவத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு எந்த அளவிற்கு நாம் முக்கியத்துவத்தைக் கொடுத்து அவர்களையும் ஒரு முக்கியமான அங்கத்தினராக நாம் மதிக்கிறோமோ, அந்த அளவிற்கு அவர்களுடைய மனப்பக்குவம் வளரும்.

# T. S. S. NIDHI LTD

ESTD 1973

THIRUMYLAI SASWATHA SAHAYA NIDHI LIMITED
Regd. Office: 230, R. K. Mutt Road, Mylapore, Madras 600 004. Phone: 77503.
THIRUVANMIYUR BRANCH : 112, Thiruvalluvar Salai, Kamraj Nagar, Madras 600 041.

## DEPOSIT SCHEMES

(Effect from 1st June, 1993)

### FIXED DEPOSIT SCHEME

(Minimum Rs. 1000/- and in Multiples of Rs. 500/-)

| Period (months) | Rate of Interest P. A. | CASH INCENTIVE |
|---|---|---|
| 6 | 15% | not applicable |
| 12 | 17% | not applicable |
| 24 | 18% | ½% |
| 36 | 19% | 1% |
| 60 | 20% | 1% |

### KARPAGA VIRUTCHAM DEPOSIT SCHEME (Re-Investment Plan)

(Minimum of Rs. 1000/- and in multiples of Rs. 500/-)

| DEPOSIT AMOUNT Rs. | PERIOD (Months) | MATURITY VALUE Rs. | CASH INCENTIVE |
|---|---|---|---|
| 1000 | 12 | 1180 | Nil |
| 1000 | 24 | 1425 | Nil |
| 1000 | 36 | 1760 | ½% |
| 1000 | 45 | 2025 | ½% |
| 1000 | 67 | 3025 | 1% |

### HIGHLIGHTS:

* Recognised as a **NIDHI COMPANY** by Central Government of India.
* Company is in 20th year of Service.
* Monthly interest warrants for the financial year would be despatched in advance at the beginning of the year for fixed deposits.
* No tax deduction at source if the fixed deposit holders submits 15 H in case. For any financial year interest exceeds Rs. 2500/-.
* Loan facility upto 75 % on Fixed Deposit and 85 % on Recurring Deposit paid-up amount.
* Pre-mature repayment facility as per terms and conditions
* Your Deposit amount is advanced against Gold Jewels and immovable properties of Madras city limits.
* Transaction with members only. (Rupees Two only for Membership.)

### JEWEL LOAN

Jewel loans granted on Gold ornaments at Rs. 255/- per gram i.e. Rs. 2040/- per sovereign (8 gm).

Recurring Deposit not required.

## SENIOR CITIZEN DEPOSIT SCHEME 19 % p.a.

(APPLICABLE FOR AGED PERSONS ABOVE 55 YEARS, PENSIONERS, HANDICAPPED, WIDOWS, EDUCATIONAL AND CHARITABLE ORGANISATIONS.)

**Minimum Deposit Rs. 10000/-** **Period - 12 months.**

### RECURRING DEPOSIT SCHEME

(Minimum of Rs. 10/- and in Multiples of Rs. 10/-)

| MONTHLY DEPOSIT | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| PERIOD (Months) | 12 | 24 | 36 | 48 | 60 | 72 |
| MATURITY VALUE | 1310 | 2850 | 4650 | 6710 | 9050 | 11,580 |

### SAVINGS DEPOSIT SCHEME 9%

| | BUSINESS HOURS | | WEEKLY HOLIDAY |
|---|---|---|---|
| | WEEK DAYS | SUNDAYS | |
| HEAD OFFICE Mylapore | 9 am - 12.30pm<br>2.30 pm - 5 pm | 9 am to 12.30pm<br>- | FRIDAY |
| BRANCH OFFICE Thiruvanmiyur | 9 am - 12.30pm<br>2.30 pm - 5 pm | 9 am to 12.30pm<br>- | TUESDAY |

**K. R. V. RAMANI**
President

**G. KUMARAVELU**
Vice-President

**P. S. SAMBASIVAM**
Secretary

ஒருவர் வீட்டில் இரவு சாப்பாடு அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிடுவது வழக்கமாம். ஒரு நாள் இரவு அவர்களுடைய ஐந்து வயதுப் பெண் பெற்றோரைப் பார்த்து, வானத்திலிருக்கும் சந்திரனும், நட்சத்திரமும் கீழே விழுவதில்லையே, ஆனால் மழைத் துளி மட்டும் ஏன் கீழே விழுந்து விடுகிறது என்று கேட்டாளாம். அந்தக் கேள்விக்குத் தானே பதில் சொல்லாமல், தந்தையார் அங்கு உட்கார்ந்து கொண்டிருந்த தங்களுடைய 8 வயது பையனைப் பதில் சொல்லச் சொன்னாராம்.



பையன் நன்றாக யோசித்துத் திருப்திகரமான பதிலைச் சொன்னான். இந்த சுவாரசியமான 'கேள்வி- பதில்' பகுதி அவர்களுக்குச் சந்தோஷத்தைத் தர, தினமும் யாராவது ஒரு கேள்வியைக் கேட்க, மற்றவர் அதற்குப் பதில் சொல்லுவதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டு விட்டனர். இதன் பயனாக, அவர்களின் பொது அறிவு வளர்வதோடு மட்டுமல்லாமல், சாப்பிடும் போதும் அவர்களுடைய நேரம் ஒரு இனிமையான நேரமாக மாறியது.

நீங்களும் இதைச் செய்து பார்க்கலாமே!

## கணவன் - மனைவி உறவின் இனிமைக்கு...

## 2

ஒரு குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சிக்கு அடுத்து தேவைப்படுவது, கணவன்-மனைவிக்கு இடையே உள்ள நல்ல உறவு. நாம் சில தம்பதிகளைப் பார்த்திருக்கலாம். காலை முதல் மாலை வரை ஏதாவது சண்டை போட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். சிறு சிறு விஷயங்களில் கூட அவர்களுக்கு ஒத்துப் போகாது. சிறிய பிரச்னைகளிலிருந்து பெரிய பிரச்னைகள் வரை எதற்கெடுத்தாலும் வாக்குவாதம் என்று வந்து சில குடும்பங்களில் வாய்ச் சண்டை கைச்சண்டையாகி, பெரிதாகி விடுவதும் உண்டு.

ஒரு குடும்பத்தில் காலை முதல் மாலை வரை நல்ல உறவும் மனிதநேயமும் சுமுகமான சூழ்நிலையும் இருக்க வேண்டுமென்றால் அதற்கு முதலில் கணவன்-மனைவி இருவருக்கு மிடையே நல்ல உறவு இருக்க வேண்டும். இதை ஏற்படுத்துவது எப்படி?

பல கருத்து வேறு பாடுகள் கணவனும் மனைவியும் ஒருவரை யொருவர் புரிந்து கொள் ளாததால்தான் ஏற்படுகிறது. மற்றவருடைய பலங்களையும் பலவீனங்களையும் புரிந்துகொண்டு செயல்பட வேண்டும். பலவீனங்களையே கட்டிக் காட்டிக் கொண்டு இருப்பதை விட அவருடைய பலவீனங்களை எப்படி முழுமையாக பயன்படுத்தலாம் என்று ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்திக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தனித்தன்மை உண்டு, ஒவ்வொருவருக்கும் அவருக்கே உரிய தானை விருப்பு வெறுப்புக்கள் உண்டு. அவைகளைக் கட்டிக் காக்க அவருக்குத் தனிச் சுதந்திரம் உண்டு என்பதை கணவன் - மனைவி இருவரும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

திருமணமாகி விட்டாலே ஒருவருக்கு ஒருவர் அடிமை, தங்களுடைய சின்னச் சின்ன ஆசைகளையும், விருப்பு வெறுப்புக்களையும் விட்டுக் கொடுத்து விட வேண்டும், என்பதாகி விடாது. மற்றவர்களுடைய ஆசாபாசங்களையும் சுதந்திரத்தையும் எந்த அளவிற்கு நாம் மதிக்கிறோமோ, அந்த அளவிற்கு நம்முடையதையும் அவர்கள் மதிப்பார்கள்.

கணவன் - மனைவிக்குள் அடுத்து மிகவும் தேவைப்படுவது ஒருவருடைய தேவைகளையும் எதிர்பார்ப்புகளையும்

மற்றவர் புரிந்து கொள்வது. கணவனுக்கு என்னென்ன தேவைப்படுகிறது, அவருக்கு என்னென்ன எதிர்பார்ப்புகள் என்பதை மனைவி புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அது போன்றுதான் கணவனும். உதாரணத்திற்கு எவ்வளவுதான் வேலை இருந்தாலும், வாரத்திற்கு ஒரு நாளேனும் தன்னை கணவன் வெளியில் அழைத்துக் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்று மனைவி எதிர்பார்க்கிறாள் என்பதைக் கணவன் புரிந்து கொண்டு செயல்பட வேண்டும். அதே போன்றுதான் கணவன் தன்னுடைய அலுவலகத்தில் தான் செய்த நல்ல காரியங்களைச் சொல்லும்போதோ, தன்னுடைய மற்ற வெற்றிகளைப் பற்றி 'ஜம்பம்' அடித்துக் கொள்ளும் போதோ, அதை மனைவி ஆர்வத்துடன் கேட்டு ரசிக்க வேண்டும் என்று கணவன் எதிர்பார்க்கிறான் என்பதை மனைவி புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மாறாக, இதுபோன்ற சமயங்களில் வேறு ஏதோ சம்பந்தமில்லாத விஷயத்தைப் பற்றிப் பேச்சை எடுத்து, அவர் சொல்வதில் தனக்கு முழு கவனம் இல்லையென்பதை வேண்டுமென்றோ அல்லது தன்னையறியாமலேயோ காட்டிக் கொண்டால் மனிதநேயம் வளராது. தன்னைப் பற்றி மற்றவரிடம் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற அபிலாஷை கணவனுக்கோ, மனைவிக்கோ இருப்பது நியாயம்தான்.

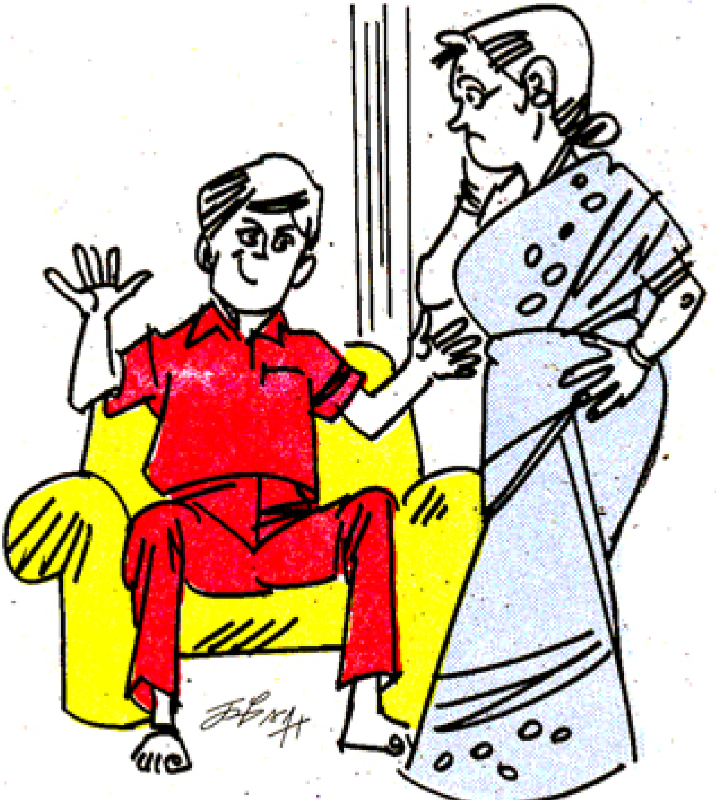
கணவன் மனைவி உறவு மேம்பட வேண்டுமானால் தான் என்ன செய்தால் மற்றவருக்குப் பிடிக்கும் என்பதை உணர்ந்து முடிந்த மட்டும் அதைச் செய்ய முயல வேண்டும். இந்தக் கருத்தை முழுமையாக புரிந்து கொள்ள கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சியைச் செய்து பாருங்கள்.

உங்களுடைய கணவன் வேறு எந்த வேலையிலும் ஈடுபடாமல் ஓய்வாக இருக்கும் போது அவருடன் இந்தக் கேள்வியைக் கேளுங்கள். ''நான் செய்யும் ஒவ்வொரு வேலையும் உங்களை எப்படிப் பாதிக்கிறது என்று எனக்குச் சொல்லுங்கள். நான் உங்களைச் சில கேள்விகளைக் கேட்கப் போகிறேன். அவைகளுக்கு முடிந்தவரை குறிப்பாக, முடிந்தால் உதாரணங்களுடன் பதில் சொல்லுங்கள்....''

1. நான் இப்போது செய்து கொண்டிருக்கும் செய்கைகளில் எவற்றை அறவே செய்யக் கூடாது, அல்லது, குறைவாகச் செய்யலாம்? உதாரணமாக, நான் தினமும் மாலை இரண்டு மணி நேரம் டி.வி. பார்க்கிறேன். இதை அறவே விட்டு விடவா, அல்லது இதைக் குறைத்துக் கொள்ளவா?

2. நான் எந்தச் செய்கைகளை அதிகமாகவோ அல்லது இன்னும் நேர்த்தியாகவோ செய்ய வேண்டும்? உதாரணமாக, வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், இன்னும் நன்றாகவோ நேர்த்தியாகவோ இதைச் செய்ய வேண்டுமா?

3. இதுவரை நான் செய்து வராத ஏதாவது ஒன்றை நான் செய்ய ஆரம்பிக்கவா? உதாரணமாக, உங்களுடைய அலுவலக வேலையை வீட்டிற்குக் கொண்டு வரும் போது, நான் இதுவரை எந்த உதவியையும் உங்களுக்குச் செய்யவில்லை. என்னால்



முடிந்தவரை அதை நான் உங்களுக்குச் செய்யலாமா?

4. நான் இப்போது செய்து வரும் செய்கைகளில் எவைகளைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்?

மேற்கூறிய கேள்விகளைக் கேட்கும் போது உண்மையாகவும், நேர்மையாகவும் கேளுங்கள். விளக்கங்கள் தேவைப்பட்டால் எடுத்துச் சொல்லுங்கள். முதலில் இதைச் செய்யும் போது, தயக்கமாகவும், கூச்சமாகவும் இருக்கலாம். ஏனென்றால் நம்மில் பலருக்கு இதுபோன்ற ஆக்கபூர்வமான பயிற்சிகளைச் செய்து பயிற்சி பெற்றிருக்க மாட்டோம்.

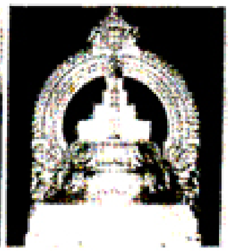
இந்தப் பயிற்சியை நேர்த்தியாகச் செய்து, உங்களுடைய மனதில் ஓரளவு தெளிவு வந்தபின், உங்களுடைய செயல் திட்டத்தை (ACTION PLAN) வடிக்க வேண்டும். உங்களுக்குக் கிடைத்த தகவல்களின் அடிப்படையில் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள செயல் திட்டத்தைத் தயார் செய்யுங்கள்.

1. நான் கீழே குறிப்பிட்டுள்ளவைகளை இன்னும் அதிகமாகவும், நேர்த்தியாகவும் செய்வேன்.

உ

ஓம் ஸ்ரீ மாத்ரே நம:







சென்னை-தாம்பரம்-படப்பை-காஞ்சிபுரம் செல்லும் நெடுஞ்சாலையில்
பண்ருட்டிக் கண்டிகை கிராமம் - 'ஸ்ரீநகரத்தில்' அமைந்துள்ள

# ஸ்ரீ மா மேரு தியான நிலையம்

அருள்மிகு ஸ்ரீமாமேரு மற்றும்
ஸ்ரீ நித்தியா தேவிகள் வழிபாட்டுத்தல

## மகா கும்பாபிஷேக விழா

அன்புடையீர்,

வணக்கம். இப்பவும் நிகழும் ஸ்ரீமுக ஆண்டு ஆனி மாதம் 17-ம் நாள் (1-7-1993) வியாழக் கிழமை. காலை 10 மணி அளவில் த்ரயோதசி திதியும், அனுஷ நட்சத்திரம், சுக்கில பக்ஷமும் ப்ரதோஷமும் கூடிய சுபயோக சுபதினத்தில், மேற்படி ஸ்ரீ மாமேரு தியான நிலையத்தில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ மாமேரு மற்றும் ஸ்ரீ நித்யாதேவிகளுக்கும் குடமுழுக்கு மங்கள விழா எடுப்பதாக சான்றோர்களால் நிச்சயிக்கப் பெற்று, ஸ்ரீ ஜகத்குரு காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ சந்திரசேகரேந்திர பரமாச்சார்ய சுவாமிகள், மைசூர் ஸ்ரீ கணபதி சச்சிதானந்த சுவாமிகள் ஆகியோர் அருளாசியோடு காஞ்சி காமகோடி ஸ்ரீ ஜெயந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் பால பெரியவர் ஸ்ரீ விஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் மற்றும் திருவேற்காடு தேவி உபாசகர் தவத்திரு சுவாமி இராமதாசர் மயிலை குருஜி சுந்தரராம் சுவாமிகள், ஆகியோரின் அருள் முன்னிலையில், சிவாச்சார்ய குல பூஷணம் (டாக்டர்) சிவத்திரு சாம்பமூர்த்தி சிவாச்சாரியார் அவர்களால், மேற்படி கும்பாபிஷேகப் பெருவிழா மிகச் சிறப்பாக நடைபெற இருக்கிறது.

ஆத்திக அன்பர்கள் மேற்படி திருப்பணிக்கு தங்களாலியன்ற பொருளுதவியை பணமாகவோ, செக்/டிராப்ட் மூலமாகவோ டிரஸ்ட் ஆபீஸில் செலுத்துவதோடு, குடமுழுக்கு விழாவிற்கு, குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்கள் சூழவந்திருந்து, அன்னை பராசக்தியின் இன்னருளுக்கும் பாத்திரராகும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

All donations are exempted from payment of income tax under sec. 80 (G) of Income Tax Act. (No. 1146/III 28/82 Dt. 14-7-82.)

தொழிலதிபர்
ஸ்ரீ T.T. வாசு
(தலைவர்)
ஸ்ரீ T. நாகராசன்
(செயலர்)

டெக்கான்
ஸ்ரீ N.K. மூர்த்தி
தலைவர்
மஹாகும்பாபிஷேக
நிதிக் குழு

ஸ்ரீ வித்யா உபாசகர்
சுவாமி
முருகபூஷணம்
(டிரஸ்டி)
அரிமா M. ஹரிராம்
(பொருளாளர்)

டிரஸ்ட் ஆபீஸ் :
**ஸ்ரீ மா மேரு டிரஸ்ட்**
4, ஹனுமந்தா தெரு, பாலாஜி நகர்,
ராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014. போன் : 8261254

1.
2.
3.
4.
5.

2. நான் கீழே குறிப்பிட்டுள்ளவைகளை அறவே செய்ய மாட்டேன் அல்லது குறைவாகச் செய்வேன்.

1.
2.
3.
4.
5.

3. நான் கீழே குறிப்பிட்டுள்ளவைகளைப் புதிதாகச் செய்ய ஆரம்பிப்பேன்.

1.
2.
3.
4.
5.

கணவன் - மனைவி உறவு ஒரு குடும்பத்தின் நலனுக்கு மிகவும் அவசியமானது. செய்துதான் பாருங்களேன்.



# குடும்ப வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வோமே!

## 3

ஒரு குடும்பம் என்றால் பல வேலைகள் இருக்கும். குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் அவருக்கே உண்டான பல கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் உண்டு. அந்தக் கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் செவ்வனே செய்து முடிக்க பல வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும். இந்த எல்லா வேலைகளையும் ஒருவரே செய்வது என்பது இயலாத காரியம். அப்படியே செய்யலாம் என்ற முயற்சி செய்தாலும், அவைகள் செவ்வனே செய்து முடிக்கப்பட மாட்டாது. ஒரு குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டுமென்றால் தேவைப்படுவது வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல். இதை ஆங்கிலத்தில் DELEGATION என்று சொல்வார்கள்.

இன்று பெரிய பெரிய நிறுவனங்கள் வெற்றிகரமாக நடந்து வருகின்றன என்றால் அதற்கு முக்கியமான காரணம் அங்கு இருப்பவர்கள் தங்களுக்குள் பல வேலைகளையும் பொறுப்புகளையும் பகிர்ந்து கொள்வதால்தான், எவ்வளவு பணம் இருந்தாலும் எவ்வளவுதான் தொழில் நுட்ப அறிவு இருந்தாலும், ஒரு மனிதனால் மட்டும் தன்னுடைய நிறுவனத்தைத் தானே முழுமையாக நிர்வாகம் செய்ய முடியாது. அது போன்றுதான் ஒரு குடும்பமும்.

ஒரு வேலையைச் செய்வதற்கு முன்பு கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொள்வது நல்ல பயனைத் தரும்.

1. இந்த வேலையை நான்தான் செய்ய வேண்டுமா? அல்லது வேறு யாராவது செய்யலாமா? வேறு யாராவது செய்யலாம் என்றால், அவருக்கு என்ன உதவி செய்யலாம்? இந்த வேலையை நான்தான் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்றால் மட்டும்தான் நானே செய்வேன்.

2. இந்த வேலையை நான்தான் செய்ய வேண்டும். வேறு யாரும் செய்ய முடியாது, அல்லது செய்யக் கூடாது. ஆயினும் இதை உடனே செய்ய வேண்டிய அவசியமும் அவசரமும் இல்லை.

3. இந்த வேலையை நான் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இன்னும் சொல்லப் போனால், நானே செய்யக் கூடாது. மற்றவர்கள்தான் இந்த வேலையைச் செய்ய வேண்டும்.

சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம். குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்து அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் இருப்பது. இதை நாம்தான் செய்ய வேண்டும். இது போன்ற முக்கியமான கடமைகளைச் செய்ய சம்பளத்திற்கு ஆள் வைத்தால், அவைகள் நேர்த்தியாகச் செய்யப்படமாட்டாது. அப்படியே செய்யப்பட்டாலும் அதில் மனிதநேயம் இருக்காது.

வீட்டிற்கு வெள்ளையடித்தல், முடிந்தால் இதை நாமே செய்யலாம். ஆனால் இதற்கென்று சிலர் செய்வதற்குத் தயாராக இருக்கிறார்கள். அவர்களிடம் இந்த வேலையை விட்டால் இதுபோன்ற



வேலைகள் நேர்த்தியாகவும் தரமாகவும் செய்து முடிக்கப்படும். நமது சௌகரியத்தையும் மற்ற சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளையும் பொறுத்து இதுபோன்ற வேலைகளை மற்றவர்கள் மூலமாகச் சாதித்துக் கொள்வது நல்லது.

குடும்பத்திலுள்ள வேலைகளைச் செய்யவும் மற்றவர்களுடன் நமது வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் ஒரு மனோபாவம் தேவை. இந்த ஆரோக்கியமான மனோநிலையை நாம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். நம்மில் பலர் நினைக்கலாம் வெளியில் சென்று வேலை செய்வதுதான் கடினமான செயல் என்று. ஆனால் வீட்டிலிருக்கும் ஒரு குடும்பத் தலைவியின் அன்றாட வாழ்க்கையைச் சற்றே உன்னிப்பாக நோக்கினால் அவருடைய வேலைகளின் கனமையை நாம் உணர முடியும். வீட்டிலுள்ள எல்லோருடைய தேவைகளையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் யோசித்து அவைகளைத் திருப்தி செய்ய வேண்டும். யாருக்காவது ஏதாவது குறை வைத்து விட்டால் போதும், 'முணுக்'கென்று கோபம் வந்து விடும். அவரவர் ருசிக்கேற்ப உணவும், மற்ற தின்பண்டங்களையும், அவரவர் நேரத்திற்கேற்ப கொடுக்க வேண்டும். இவைகளுக்கிடையில் பணப் பற்றாக் குறை, பொருள் பற்றாக்குறை, நேரம் பற்றாக்குறை போன்ற பல தடங்கல்கள். இவைகளையெல்லாம் சமாளித்து, வேலைகளையெல்லாம் செய்த பின்பும் கூட ஒரு கோபமும் வராமல் முகத்தில் ஒரு நிரந்தரமான புன்முறுவலைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஒரு குடும்பத்திலிருக்கும் ஒவ்வொருவரும் மற்றவர்களுடைய வேலைப் பளு எவ்வளவு, அவர்களுக்கு நம்முடைய உதவி தேவைப்படுகிறதா என்று நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். இதற்காக பெரிய பெரிய வேலைகளைச் செய்து தங்களுடைய வேலைகளைப் புறக்கணிக்க வேண்டுமென்பதில்லை. சின்னச் சின்ன வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். உதாரணமாக, மனைவி அடுப்பறையில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறாள் என்றால், தண்ணீர் பிடித்து வைத்தல், பாத்திரப் பண்டங்களை ஒழுங்குபடுத்தி வைத்தல் போன்ற சிறு சிறு வேலைகளைச் செய்தால் எவ்வளவோ திருப்தி பரஸ்பரமும் ஏற்படும். இவைகளைச் செய்ய அதிக நேரம் தேவைப்படாது. சிரமமாகவும் இருக்காது.

அதே போன்று மனைவி இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் தானே பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பதைப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்காமல், தான் ஒரு குழந்தைக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கலாமா என்று யோசனை செய்யலாம்.

கணவன் அலுவலகத்திலிருந்து அலுவலக வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருக்கிறார் என்றால் தன்னால் அந்த வேலைகளைத் துரிதமாகச் செய்து முடிக்க என்ன உதவிகளைச் செய்யலாம் என்று மனைவி யோசனை செய்யலாம். தன்னால் ஒன்றுமே செய்ய முடியாதா? குறைந்தது, அந்த நேரத்தில் டி.வி.யைப் பெரிதாக வைத்து அவருடைய வேலையைத் தடங்கல் செய்யாமலாவது இருக்க முடிகிறதா என்று முயற்சி செய்யலாம்.

இதே போன்று குழந்தைகள் பெரியவர்களாக இருந்தால், குடும்பத்திலிருக்கும் வேலைகளில் தகுந்த பொறுப்புக்களை அவர்கள் மனமுவந்து ஏற்று உதவி செய்யக்கூடிய மனோநிலையையும் மனப் பக்குவத்தையும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும். குழந்தைகள் தங்களுடைய வேலைகளைத் தாங்களே செய்து கொள்ள கற்றுத் தர வேண்டும். எத்தனை நாள்தான் அவர்களுடைய அன்றாட துணிமணிகளையும் பாடப் புத்தகங்களையும் நீங்கள் எடுத்து வைப்பீர்கள்.

காலையில் எழுந்தவுடன் அவர்களுடைய சிறு சிறு வேலைகளை அவர்களே செய்து கொள்வது, துணிமணிகளை எடுத்து

வைத்துக் கொள்வது, சாப்பிடத் தட்டுப் போட்டுக் கொண்டு மீண்டும் அதைக் கழுவி அதற்குரிய இடத்தில் வைப்பது, தங்களுடைய அறையையோ இடத்தையோ சுத்தமாகவும் தூய்மையாகவும் வைத்துக் கொள்வது போன்ற பல விஷயங்களில் அவர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு நாளாவது குடும்பத்திலிருக்கும் எல்லோரும் ஒன்றாக அமர்ந்து தங்களுடைய அன்றாட வேலைகளைப் பற்றிப் பேச வேண்டும். யாருக்கு வேலைப் பளு அதிகமாக இருக்கிறது, யாருக்கு அதிக வேலையில்லாமல் ஓய்வு இருக்கிறது, யாருடைய வேலையை யார் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்று வெளிப்படையாகப் பேச வேண்டும். நிறுவனங்களில் இதையே JOB ROTATION என்று சொல்வார்கள். நிறுவனம் என்பதும் ஒரு பெரிய குடும்பமே. நிறுவனத்தில் கடைப்பிடிக்கப்படும் பல வழிமுறைகளும் தத்துவங்களும் ஒரு குடும்பத்தின் தேவைக்கேற்ப கடைப்பிடிக்கப்படலாம். இதில் தவறேதும் இல்லை.

ஒரு இனிமையான குடும்பத்தில் மன இறுக்கமும் (MENTAL TENSION) சோர்வும் இருக்கக் கூடாது. இவைகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டுமானால், குடும்பத்திலுள்ள வேலைகளை அனைவரும் பகிர்ந்து கொண்டு தமக்குள் இருக்கும் சுமுகத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முயன்று பாருங்கள், உங்களுக்கே வித்தியாசம் தெரியும்.

# ஒரு வேளையாவது சேர்ந்து இருப்போமே!

## 4

ஒரு குடும்பத்தின் சந்தோஷமான சூழலுக்கு உதவி செய்வது அனைவரும் சேர்ந்திருத்தல் (TOGETHERNESS). ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலும் சில சமயங்களிலும் குடும்பத்தில் இருப்பவர்கள் ஒரே இடத்தில் சேர்ந்திருப்பதை ஒரு வழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும். ஒன்று சேர்ந்திருப்பதால் மனிதநேயமும் பரஸ்பரமும் வளருகிறது.



காலை முதல் மாலை வரை அவரவர்களுக்குண்டான வேலைகளை இயந்திரம் போல் செய்தாலும் ஒரு நாளில் சில சந்தர்ப்பங்களிலாவது ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டு தங்களுடைய கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ள வேணடும். உதாரணமாக இரவு சாப்பாட்டு நேரத்தின் போது அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிடலாம். அந்த நேரத்தில் அவரவர்களுக்கு அன்று நடந்த அனுபவங்களை ஒருவரோடொருவர் பகிர்ந்து கொண்டால் இந்த அனுபவம் சுவையாக இருக்கும். அதே சமயத்தில் பொதுவான பிரச்னை ஏதாவது இருந்தால் அதைப் பற்றிப் பேச இந்த சந்தர்ப்பம் வசதியாக இருக்கும்.

திருமணங்கள் மற்றும் திருவிழாக்கள் என்று வரும் போதும், இந்தக் கருத்தை நினைவில் கொள்ளலாம். உண்மையில் சொல்லப் போனால், திருமணங்கள் என்பது மனிதர்களுக்குள் இருக்க வேண்டிய மனிதநேயத்தை வலுப்படுத்த ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு சம்பிரதாயம் என்று கூட சொல்லலாம். திருமணத்தில் ஏதோ வந்தோம், தாலி கட்டியவுடன் அவசர அவசரமாக சாப்பிட்டு விட்டுப் புறப்பட்டு சென்றோம் என்றில்லாமல், குடும்பத்துடன் சென்று பல நாட்கள் பார்க்காத உறவினர்களையும், நண்பர்களையும் சந்தித்துப் பேசி மகிழ்ந்திருக்க ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பமாகக் கொள்ள வேண்டும். திருமணத்திற்கு 'நீ முகூர்த்தத்துக்குப் போ, நான் வரவேற்பிற்குப் போகிறேன்' என்று பங்கு போட்டுக் கொண்டு, அதை ஒரு சடங்காகக் கருதுவதை விட, குடும்பத்தோடு சேர்ந்திருக்க ஒரு வாய்ப்பாகக் கருத வேண்டும்.



பள்ளியில் படிக்கும் குழந்தைகளின் பள்ளி விழா, விளையாட்டு விழா, பெற்றோர்கள் விழா போன்றவற்றிற்குப் பெற்றோர்கள் தவறாமல் போக வேண்டும். இவைகள் வருடத்திற்கு ஓரிருமுறைதான் வருகின்றன. உங்களுடைய குழந்தைகளின் வகுப்பாசிரியர்களையும் மற்ற பெற்றோர்களையும் சந்திக்க இது ஒரு வாய்ப்பாக இருக்கும். உங்களுடைய குழந்தைகளின் பள்ளி விழாவிற்கு அவர்களுடன் சென்று, அப்பொழுது அவர்களுடைய முகத்தில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியைச் சற்றே உன்னிப்பாகப் பாருங்களேன்; கோடி ரூபாய் கொடுத்தாலும் உங்களுக்கு அதுபோன்ற உற்சாகம் கிடைக்காது.

ஒருவர் ஒரு பெரிய நிறுவனத்தில் மிகவும் உயர்ந்த பதவி ஒன்றை வகித்து வந்தார். நிறுவனத்திலும் அவருக்கு மிகவும் நல்ல பெயர். அதிக சம்பளம், வசதி, செல்வாக்கு, பார்த்தவர் கண்டு பொறாமைப் படுமளவிற்கு வருமானம். அவருக்கிருக்கும் பொறுப்புகளின் இடையில் தன்னுடைய மகனின் பள்ளி விழாவிற்குச் செல்ல அவருக்கு அவகாசம் இருந்ததே இல்லை. மகன் தன்னுடைய பள்ளி இறுதியாண்டின் விழாவிற்கேனும் வருமாறு தந்தையை வற்புறுத்தினான். தந்தையும் 'மிகவும் சிரமப்பட்டு' அந்த விழாவிற்கு நேரம் ஒதுக்கி, பள்ளிக்குச் சென்றார். தந்தையை மிகவும் பெருமையோடு தன்னுடைய பள்ளியின் முதல்வருக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தான் பையன். முதல்வர் தந்தையைப் பார்த்துக் கேட்டாராம். 'ஓ, இவனுடைய தந்தையா நீங்கள்? இதுநாள் வரை உங்களுடைய குழந்தை ஒரு அனாதை என்று நினைத்திருந்தேன்' என்று. அவர் இதைக் கேட்டு நெகிழ்ந்து போய் விட்டார். இந்த நிகழ்ச்சியை நினைவு கூரும் போதெல்லாம் இன்றும் அவர் கண்ணில் நீர் மல்கும்.

வாரம் ஒருமுறையேனும் உங்களுடைய குடும்பத்துடன் ஒன்றாக வெளியே சென்று வாருங்கள். அது அதிக செலவு செய்ய வேண்டிய ஒரு இடமாக இருக்க வேண்டியதில்லை. உங்களுடைய வீட்டிற்கு மிக அருகாமையில் உள்ள ஒரு சின்ன கோயிலாகக் கூட அது இருக்கலாம்.

தீபாவளி, கிருஸ்துமஸ், ரம்ஜான், பொங்கல் போன்ற தினங்கள் வெறும் சடங்குகளுக்காக ஏற்படுத்தப்பட்டவை அல்ல. இதுபோன்ற நாட்களில் நாம் நம்முடைய சுற்றத்தார்களுடனும் குடும்பத்தினருடனும் சேர்ந்திருப்பதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள்தான் இவைகள். கூடுமானவரையில் இது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் குடும்பத்துடன் சேர்ந்திருக்கும் வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

## மலச்சிக்கல் போன்றதே மனச்சிக்கல்!

## 5

நல்ல வளமான ஆரோக்கியமான குடும்பம் என்றால் கருத்து வேறுபாடுகளே இல்லாத குடும்பம் என்று அர்த்தமல்ல. எந்த ஒரு சமுதாயத்திலும் இடத்திலும் நிசப்தமும் அமைதியும் தேவைதான். ஆனால் ஒரு மயானத்தில் இருக்கும் நிசப்தத்தை விட ஒரு மகிழ்ச்சியான இடத்தில் இருக்கும் குழப்பமும் கூச்சலுமே மேல் என்று யாரும் ஒத்துக் கொள்வார்கள்.

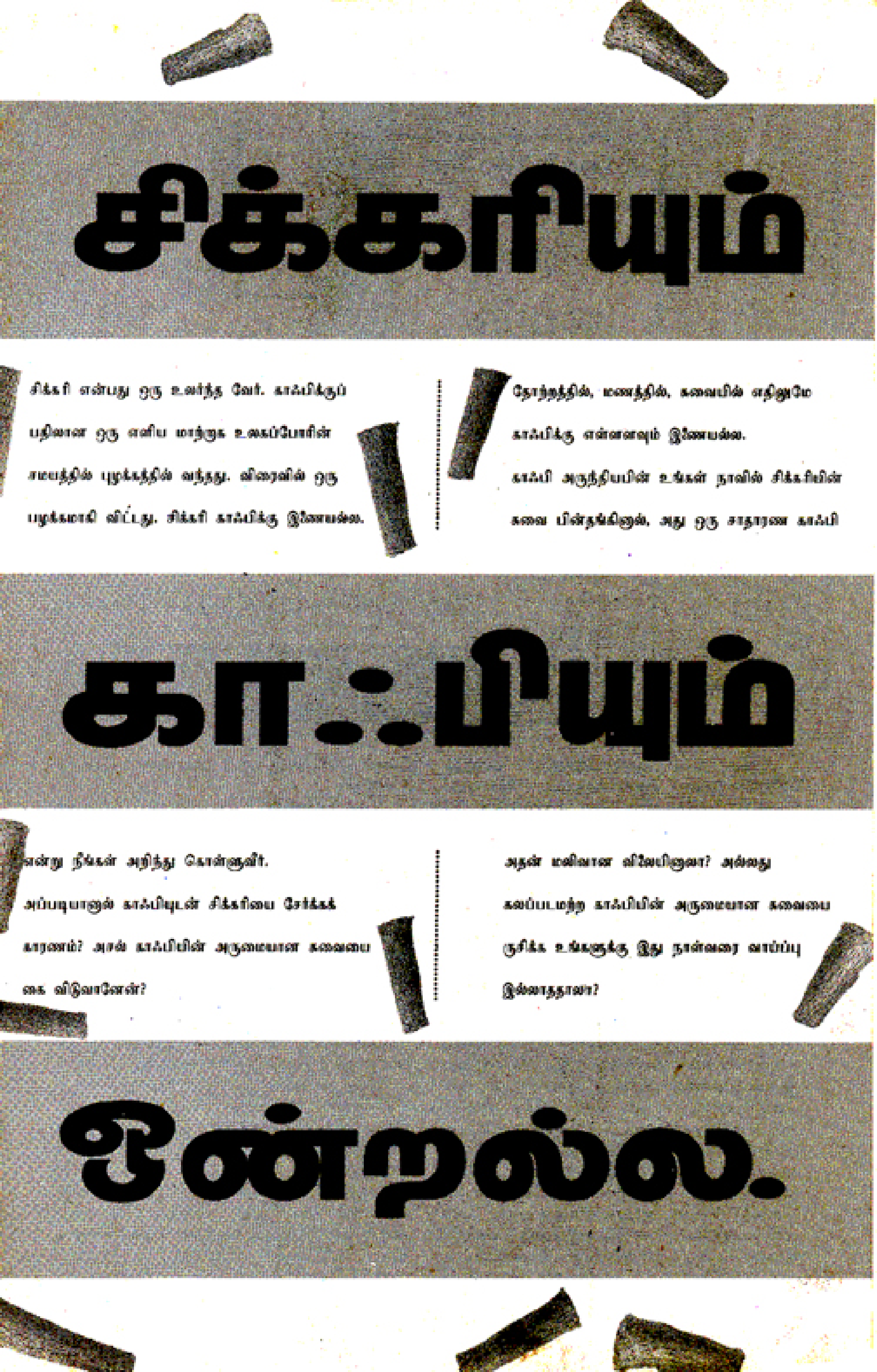
எந்த ஒரு குடும்பத்திலும் கருத்து வேறுபாடுகள் இருக்கத்தான் செய்யும். ஆனால் ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சியான குடும்பங்களில் அதில் இருக்கும் அங்கத்தினர்கள் தங்களுடைய கருத்துக்களை மனம் விட்டு, ஒளிவுமறைவில்லாமல் பேசுவார்கள். பேசுவதற்கு சுதந்திரம் அளிக்கப்படும். எந்தவிதமான தங்குதடையில்லாமல் மனம் திறந்து ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பரம் கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்து கொள்வார்கள்.

நம் எல்லோருக்கும் மலச்சிக்கல் என்றால் என்ன என்று தெரியும். எந்த ஒரு உயிரினமும் இயற்கையின் விதிகளுக்குட்பட்டு அந்தந்த நேரங்களில் சரியாகக் கழிவுகளை வெளியேற்றித்தான் ஆக வேண்டும். இதில் ஏதாவது ஆபத்து ஏற்பட்டால் உடலாரோக்கியத்துக்குக் கேடு. சில சமயங்களில் உயிருக்கே கூட ஆபத்து வரக்கூடிய சூழ்நிலையும் ஏற்படும். மலச்சிக்கல் எப்படி உடல் ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடு விளைவிக்குமோ அந்த அளவிற்கு 'மனச்சிக்கல்' உள்ள ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கும். மனதில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளையும் கருத்துக்களையும் வெளிப்படையாக சொல்லி கருத்துக்களைப் பரிமாற சந்தர்ப்பம் இல்லாவிட்டால், அந்தச் சூழ்நிலை எல்லோருக்கும் தீமையை உண்டு பண்ணும்.

ஒரு குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிரந்தரமாக நிலவ வேண்டுமென்றால் மனம் திறந்து பேசக்கூடிய சூழ்நிலையும், கருத்து வேறுபாடுகளை நல்ல ஆரோக்கியமான வழியில் தீர்த்துக் கொள்ளும் மனப்பக்குவமும் இருக்க வேண்டும். இதுபோன்ற குடும்பங்களில் எந்த ஒரு முடிவும், திட்டமும் காரணமில்லாமல் தள்ளிப் போடுவது போலவும், சண்டையில் முடிவது போலவும் இருக்கும். குழப்பமாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் அந்தக் குழப்பத்திலும் ஒரு சுகமிருக்கும். அந்த ஒரு கருத்து வேறுபாட்டிலும் ஒரு ஆரோக்கியம் இருக்கும்.

இந்த மனம் விட்டுப் பேசி, கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் சூழ்நிலை ஒரு குடும்பத்தில் இருக்க வேண்டுமானால், கீழ்கண்டவைகள் அங்கு இருக்க வேண்டும்.

ஒருவர் மனதை மற்றொருவர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தன்னுடைய கருத்துக்கு எதிர்மாறான கருத்து ஏன் சொல்கிறார் என்பதைச் சரியான அர்த்தத்தில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். எதிர்மாறான நம்முடைய கருத்தைச் சொல்லும் போது,



சிக்கரியும்
சிக்கரி என்பது ஒரு உலர்ந்த வேர். காஃபிக்குப் பதிலான ஒரு எளிய மாற்றாக உலகப்போரின் சமயத்தில் புழக்கத்தில் வந்தது. விரைவில் ஒரு பழக்கமாகி விட்டது. சிக்கரி காஃபிக்கு இணையல்ல.
தோற்றத்தில், மணத்தில், சுவையில் எதிலுமே காஃபிக்கு எள்ளளவும் இணையல்ல.
காஃபி அருந்தியபின் உங்கள் நாவில் சிக்கரியின் சுவை பின்தங்கினால், அது ஒரு சாதாரண காஃபி
காஃபியும்
என்று நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுவீர்.
அப்படியானால் காஃபியுடன் சிக்கரியை சேர்க்கக் காரணம்? அசல் காஃபியின் அருமையான சுவையை கை விடுவானேன்?
அதன் மலிவான விலையினாலா? அல்லது கலப்படமற்ற காஃபியின் அருமையான சுவையை ருசிக்க உங்களுக்கு இது நாள்வரை வாய்ப்பு இல்லாததாலா?
ஒன்றல்ல.

# அறிமுகம்

ஆசியாவின் மிகப்பெரியதும், மிகச் சிறந்ததுமான, டாடாவின் குடகு மலேச்சாரல் தோட்டத்திலிருந்து வழங்கும் "கூர்க்". தேர்ந்தெடுத்த காஃபி கொட்டைகளை வறுத்துப் பொடித்து, புத்துணர்ச்சி நறுமணம் குறையாத வண்ணம் உடனடியாக பாக் செய்து அளிக்கப்படுகிறது "கூர்க்". நூற்றுக்கு நூறு கலப்படமற்ற ஃபில்டர் காஃபி. சுவையில் ஒப்பற்றது.

# கலப்படமற்ற

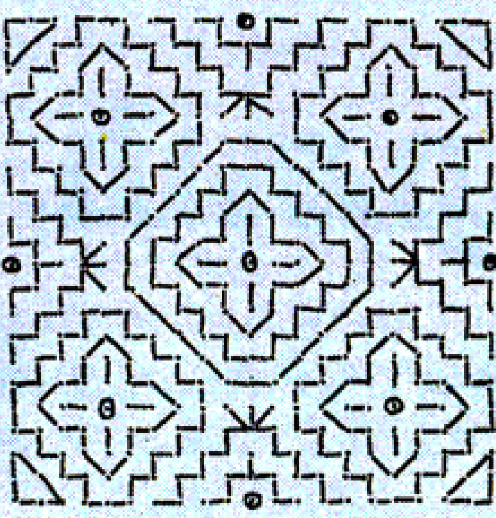
நிறமோ ஆதவனின் உதய நேரச் செம்பொன். சூடாய்ச் சுவைக்கச் சுவைக்கக் கிறங்க வைக்கும் அசல் காஃபிச் சுவை. இந்த அரிய அனுபவத்தை விவரிக்க ஒரே சொல் பொருந்தும்-ஆத்ம திருப்தி.

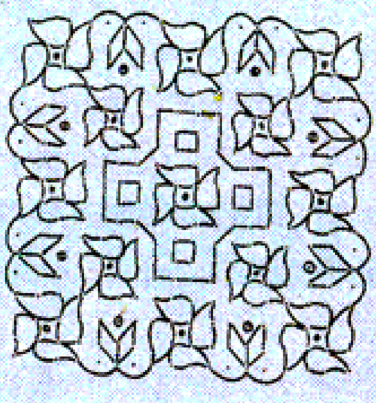
ஆம். நம் முன்னோர்கள் அசல் காஃபியை அருந்திப் பெற்ற ஆத்ம திருப்தி. இப்போது உங்களுக்கு மீண்டும் அளிக்க வந்துள்ளது டாடாவின் கூர்க் காஃபி.

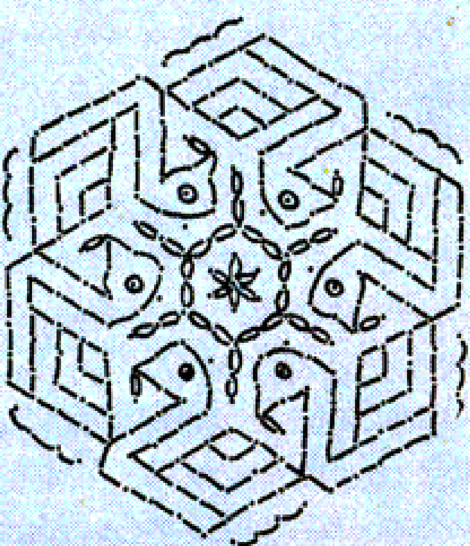
# காஃபி




டாடாவின் "கூர்க்" காஃபி–அன்றாடம் காலையில் ஆத்ம திருப்தி.







– பத்மாவதி

அந்தக் கருத்து மற்றவருக்குத் தேவைதானா என்று நினைத்துப் பார்த்து, பிறகு சொல்ல வேண்டும். சொல்லப்படும் கருத்துக்கள் குறிப்பிடும்படியாகவும், குழப்பமில்லாமலும் (SPECIFIC) இருக்க வேண்டும். மற்றவர் நம்முடைய கருத்தை எதிர்பார்க்கவில்லை என்று நாம் நினைத்தால் அனாவசியமாக நம்முடைய கருத்தை அவர் மேல் திணிக்கக் கூடாது. அவர் தன்னைப் பற்றிய விஷயங்களில் சுயமாக சிந்தித்து ஆக்கபூர்வமான முடிவை எடுக்கக்கூடிய மனப்பக்குவம் படைத்தவர் என்று நாம் நம்ப வேண்டும்.

மாறுபட்ட கருத்தைச் சொல்லும் போது, அதற்குரிய நேரத்தில் காலம் கடத்தாமல் சொல்ல வேண்டும். நடந்து முடிந்து பல மாதங்கள் கழித்தும் நீ அப்படிச் செய்திருக்கக் கூடாது, இப்படித்தான் செய்திருக்க வேண்டும் என்று திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. தன்னுடைய கருத்தைச் சொல்லி முடித்த பின் அது சரியாக புரிந்து கொள்ளப்பட்டதா என்று சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் நாம் சொல்வது ஒன்றாகவும், புரிந்து கொள்வது ஒன்றாகவும் இருப்பதற்கு வாய்ப்புண்டு.

குடும்பத்திலிருப்பவர்கள் தங்களைப் பற்றியே நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தனது நல்ல குணங்கள் என்ன, பலம் என்ன, பலவீனம் என்ன என்பதை நன்றாக உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அதே போன்றே மற்றவர்களைப் பற்றியும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். தன்னைப் பற்றியும் மற்றவர்களைப் பற்றியும் நன்றாக உணர்ந்து கொண்டு, நமது கருத்தை மற்றவர்களுக்குச் சொல்லி, மற்றவர்கள் கருத்தை நாமே முன்வந்து கேட்டால் நமக்குள்ளே இருக்கும் மனிதநேயமும், சுமுகமும் வளரும்.

ஒரு குடும்பத்தில் ஏற்படும் அபிப்பிராய பேதங்களை (CONFLICT) ஆக்கபூர்வமாக உபயோகிக்க வேண்டும். இது போன்று செய்வதால் குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் தங்களை ஒருவரையொருவர் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. அபிப்பிராய பேதங்களை நேரிடையாகப் பேசித் தீர்க்காமல், ஒருவருக்குப் பின்னால் வம்பு, புரளி போன்ற அரசியலில் ஈடுபட்டு உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசுவதால் யாருக்கும் எந்த லாபமும் இருக்காது. இந்த அணுகுமுறை மனக்கசப்பை உண்டுபண்ணி மக்களைப் பிரித்து நம்பிக்கையைத் தகர்த்து சண்டையைத்தான் உண்டுபண்ணும்.



கருத்துக்களைப் பரிமாற்றம் செய்து கொள்ளும் போது மிகவும் அவசியமாகத் தேவைப்படுவது ஒருவர் சொல்வதை மற்றவர் நன்றாகவும் உன்னிப்பாகவும் கேட்டுக்கொள் வது (LISTENING) நமது காதில் விழுவதெல்லாம் நாம் கேட்டுக் கொள்வது என்ப தாகாது. காதில் விழுவது (HEARING) என்பது வேறு, கேட்பது (LISTENING) என்பது வேறு.

கேட்பது என்பது சொல்லக்கூடிய கருத்தை, சொல்பவரின் மனநிலையை அறிந்து நன்றாகவும் மனப்பக்குவத்துடன் புரிந்து கொள்வதாகும். நாம் ஒருவர் சொல்லும் கருத்துக்களைக் கேட்டு ஆக்க பூர்வமாகச் செயல்பட கீழ்க்கண்டவை களை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவர் பேசும் போதே, அவர் பேசுவது சரியா தப்பா என்று எடை போடாதீர்கள். முதலில் முழுமையாகக் கேளுங்கள். நாம் சிலரைப் பார்த்திருக்கலாம். நம்முடைய கருத்தை முழுமையாகக் கேட்காமல் குறுக்கே புகுந்து இது தவறு, அது சரி என்று சொல்வார்கள். மற்றவர் சொல்லும் கருத்தில் நமக்குச் சாதகமாக ஏதாவது இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். அ வ ர் பேசும் போது நமது கவனம் முழுவதை யும் அவரின் மேல் செலுத்த வேண்டும். அதை விடுத்து, இங்கும் அங்குமாகப் பார்த்துக் கொண்டு அவர் சொல்வதில் பாதியை மட்டும் கேட்டுவிட்டு ஒரு முடி வுக்கு வருவது நல்லதல்ல.

ஒரு குடும்பத்தில் மாறுபட்ட கருத்துக்களைச் சொல்லும் ஆரோக்கியமான, சூழ்நிலை இருந்தால், அந்தக் குடும்பத்தில் ஏற்படும் பிரச்னைகளுக்குப் புதிய வித்தியாசமான தீர்வுகள் கிடைக்கலாம். பிரச்னைகளில் சூழ்கியிருக்கும் ஒருவரை விட, பிரச்னைக்கு அப்பால் இருப்பவர்களுக்கு மனத் தெளிவு நன்றாக இருப்பதால், அவரால் அந்தப் பிரச்னைகளைப் பற்றி நன்றாக யோசிக்கக்கூடிய மனநிலை இருக்க சாத்தியமுண்டு.

## பரஸ்பரம் நம்பிக்கையும், விசுவாசமும் வேண்டும்!

## 6

ஒரு இனிமையான குடும்பத்திற்கு இன்றியமையாமல் தேவைப்படுவது ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவி செய்து தாங்கி நிற்பதும் (SUPPORT), ஒருவர் நம்பிக்கைக்கு மற்றவர் பாத்திரமாக இருப்பதும் (TRUST). இந்த இரண்டும் ஒரு குடும்பத்தில் இருந்து விட்டால் அங்கு மனிதநேயம் அதிகமாக இருக்கும்.

ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவி செய்வதென்பது அந்த உதவியால் மற்றவரைப் பலப் படுத்துவது என்பதாகும். உதவி செய்வது என்பது வேறு; அவர் மேல் பரிதாபப் படுவது என்பது வேறு. ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்வதென்பது இரு வழிப்பாதையாக அமைய வேண்டும். கணவன் சமையலறையில் எந்த அளவிற்குச் சிறு சிறு உதவிகளைச் செய்கிறானோ அந்த அளவிற்கு மனைவியும் கணவனுக்கு அவனுடைய வேலைகளில் உதவி செய்வது இயற்கையாகவே அமையும்.

ஒருவருடைய குறைகளை மட்டும் காணாமல் நிறைகளையும் கண்டுகொள்ளும் குடும்பத்தில்தான் இதுபோன்ற பரஸ்பர உதவி செய்யும் மனப்பான்மை இருக்கும். இந்தச் சூழ்நிலை அமைய வேண்டுமானால் ஒருவரையொருவர் நன்றாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படிப் புரிந்து கொள்ளும் போது உண்மையான நிலை என்ன (REALITY) உள்மன உணர்வு (PERCEPTION) என்ன என்பதை குடும்பத்தினர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அனாவசியமான செலவுகளுக்கு மனைவி முட்டுக் கட்டைப் போடுகிறார் என்றால் வெளியிலிருந்து பார்க்கும் பொழுது இது கஞ்சத்தனமாகத்தான் இருக்கும். இதுதான் உள்மன உணர்வு (PERCEPTION). ஆனால் இதற்

**இன்று பெரிய நிறுவனங்கள் வெற்றிகரமாக நடந்து வருகின்றன என்றால் அதற்கு முக்கியமான காரணம் அங்கு இருப்பவர்கள் தங்களுக்குள் பல வேலைகளையும் பொறுப்புகளையும் பகிர்ந்து கொள்வதால்தான் எவ்வளவு பணம் இருந்தாலும் எவ்வளவுதான் தொழில்நுட்ப அறிவு இருந்தாலும் ஒரு மனிதனால் மட்டும் தன்னுடைய நிறுவனத்தைத் தானே முழுமையாக நிர்வாகம் செய்ய முடியாது.**

கான காரணம் கஞ்சத்தனமில்லை, சிக்கனம் என்று உணர்வது உண்மையான நிலை (REALITY). இதை உணர்ந்து கொள்ளாவிட்டால் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்வதும் நம்பிக்கை வைப்பதும் வளராது.

இரண்டாவதாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியது, ''இது என்னுடையது, அது உன்னுடையது'' என்ற மனப்பான்மை. ''என்னுடைய ஜோலியில் நீ தலையிட வேண்டாம், உனக்கு ஒன்றும் தெரியாது'' என்ற மனநிலை யாருக்கும் எந்தவித பயனையும் தராது. மனிதர்களுக்கிடையே இடைவெளியைத்தான் உண்டுபண்ணும்.

மூன்றாவதாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியது, ஒரு ஜனநாயக ரீதியில் கருத்துக்களையும், முடிவுகளையும் செயல்படுத்துதல். தனக்கு எவ்வளவுதான் சாமர்த்தியமும் பலமும் இருந்தாலும், தன்னுடைய கருத்துக்கள் மற்றவர்களின் மேல் திணிக்கப்படுவதை யாரும் விரும்ப மாட்டார்கள் என்பதை குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும். நம்முடைய கருத்து முற்றிலும் சரியாகவே இருந்தாலும், மற்றவரின் கருத்து தவறாகவே இருந்தாலும், இதை எடுத்துச் சொல்வதில் ஒரு லாவகம் இருக்க வேண்டும். நமது கருத்தை நாம் மற்றவர்களின் மேல் திணிக்கிறோம் என்ற நிலை ஏற்படக் கூடாது.

ஒரு குடும்பத்தில் பரஸ்பர உதவிக்கு முக்கியமான எதிரியாக இருப்பது நம்பிக்கையின்மை. நம்பிக்கையைச் சம்பாதிக்க மிகவும் நேரமாகும். ஆனால் சிறிது நேரத்திலேயே முறியடித்து விடலாம். நம்பிக்கையை அதிகாரத்தாலும் பண பலத்தாலும் பெற முடியாது. நம் மேல் மற்றவர்கள் வைக்கும் நம்பிக்கை, அவர்கள் நம்முடன் கொண்டு வரும் அனுபவத்தைப் பொறுத்து அமையும். ''இவர் ஒரு வார்த்தை சொன்னார் என்றால் அதில் உண்மை இருக்கும்; செயலில் காட்டாத எதையும் இவர் வார்த்தையால் சொல்ல மாட்டார்'' என்ற நம்பிக்கையால் வருவதுதான் நீண்ட நட்பிற்குப் பாலமாக அமையும்.

கடைசியாகவும் ஆனாலும் மிகவும் முக்கியமாகவும் ஒரு குடும்பத்தில் தேவைப்படுவது ஒருவர் மேல் மற்றவர் கொண்டிருக்கும் விசுவாசம். ஆங்கிலத்தில் இதை 'LOYALTY' என்று சொல்வார்கள். கணவன் - மனைவிக்குள் விசுவாசம், பெற்றோர் - மக்கள் இவர்களுக்குள் விசுவாசம், உடன்பிறந்தவர்களிடையே விசுவாசம் இவை மட்டுமிருந்து விட்டால் எந்த சக்தியாலும் அந்தக் குடும்பத்தைப் பிரித்துவிட முடியாது.

## நல்ல தலைமை அவசியம்!

## 7

ஒரு குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டுமென்றால் இன்றியமையாமல் தேவைப்படுவது, அந்தக் குடும்பத்திலிருக்கும் குடும்பத் தலைவியும், தலைவனும். குடும்பத்தைப் பொறுப்பேற்று நடத்துவது யாராக இருந்தாலும் சரி, அதை நேர்த்தியாகச் செய்ய வேண்டும். எப்படி ஒரு நிறுவனம் வளர்ந்து, செழிப்பாக இருக்க நல்ல தலைவன் வேண்டுமோ, அதே போன்றுதான் ஒரு குடும்பம் நல்ல நிலையில் இருக்க அதன் தலைமை நன்றாக இருக்க வேண்டும். ஆங்கிலத்தில் இதை LEADERSHIP QUALITIES என்று சொல்வார்கள்.

சில குடும்பங்களை நாம் பார்த்திருக்கலாம். குழந்தைகளின் பேரிலும் மனைவியின் பேரிலும் குடும்பத் தலைவனுக்கு நல்ல மரியாதையும், அன்பும் அரவணைப்பும் இருக்கும். ''என் வீட்டிலிருப்பவர்கள் மிகவும் நல்ல பண்பானவர்கள். ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு செயல்படுபவர்கள். இவர்களை என் குடும்பத்தில் அங்கத்

தினர்களாகப் பெற நான் எவ்வளவோ கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்'' என்று இவர்கள் உண்மையாக நம்புவார்கள். குடும்ப அங்கத்தினர்கள் மட்டுமல்ல, தன்னுடைய வீட்டில் உள்ள அனைவரும் மிகவும் திறமைசாலிகள் என்று அவர்கள் நம்புவார்கள். இவ்வளவு திறமைவாய்ந்தவர்களிடமிருந்து நல்ல ஆக்கபூர்வமான செயல்களை எப்படி வெளிக்கொண்டுவருவது என்று அவர்கள் எப்போதும் சிந்தித்துச் செயல்படுவார்கள்.

ஆனால் இன்னும் சிலர், இதற்கு எதிர்மாறான நம்பிக்கை வைத்திருப்பார்கள். தங்களுடைய குடும்பத்திலிருக்கும் அங்கத்தினர்களின் திறமைகளிலோ, சாமர்த்தியத்திலோ இவர்களுக்குத் துளிக்கூட நம்பிக்கை இருக்காது. தன்னைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு எந்த ஒரு காரியத்தையும் செய்ய கையாலாகாது என்று இவர்கள் உண்மையாகவே நினைப்பவர்கள். என்னைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் சோம்பேறிகள். அவர்கள் தங்களுடைய வேலையைச் செய்ய வேண்டுமென்றால், ஒன்று அவர்களைத் தண்டிக்க வேண்டும், அல்லது அவர்களுக்கு வெகுமதி கொடுக்க வேண்டும்' என்று நினைப்பவர்கள். அவர்களுடைய இந்த மனோபாவம், அவர் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும் வெளிப்படும். யாரையும் நம்ப மாட்டார்கள். எல்லா வேலைகளையும் தாங்களே செய்ய வேண்டும் என்று முயற்சி செய்து, பிறகு தன்னுடைய தோல்விக்கு மற்றவர்களைக் குறைசொல்வார்கள்.

உதாரணமாக, என்னுடைய மனைவி மிகவும் பொறுப்பானவள். கொடுத்த பணத்திற்குள் சிக்கனமாகவும், சாமர்த்தியமாகவும் குடும்பம் நடத்தும் சாமர்த்தியம் அவளுக்கு உண்டு என்று குடும்பத் தலைவன் நம்பினால், அவளும் அப்படியே நடந்து கொள்ளுவாள். மனோதத்துவத்தில் ஒரு தத்துவம் உண்டு. நாம் மற்றவர்களின் மேல் கொண்டுள்ள எதிர்பார்ப்பைப் பொறுத்துதான் அவர்களுடைய வேலைத்திறன் அமையும். உதாரணமாக குழந்தைகள் தங்களுடைய இடத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வார்கள் என்று நம்பிக்கை வைத்து அவர்களை நல்ல வழியில் நடத்திச் சென்று சொல்கிற வழியில் சொன்னால் அவர்கள் அந்த நம்பிக்கைக்கு ஏற்ற வகையில் நடந்து கொள்வார்கள். மாறாக அவர்களின் சுயமான திறமையில் நம்பிக்கை வைக்காமல் எப்பொழுது பார்த்தாலும் 'சிடு,சிடு என்று கண்டித்துக் கொண்டே இருந்து, ''உங்களுக்கு எத்தனை முறை சொன்னாலும் புத்தி வராது'' என்று சொல்லிக் கொண்டே இருந்தால் அவர்களும் அப்படியேதான் நடந்து கொள்வார்கள்.

முதலில் ஊக்கமும் ஆர்வமும் ஒரு கணவனுக்குத் தேவை. வீட்டைச் சுத்தம் செய்தல் போன்ற சாதாரணமான வேலையைச்



செய்யும் போது கூட மிகுந்த ஆர்வத்தைக் காட்ட வேண்டும். இந்த ஆர்வமே ஒரு தொற்றுநோயாகி, மற்றவர்களுக்கும் ஆர்வத்தைத் தூண்டும். குடும்பத்தோடு வெளியில் செல்கிறீர்களா, ஏதோ கடனே என்று 'உம்'மென்று மூஞ்சியை வைத்துக் கொண்டு செல்லாதீர்கள். இது மற்றவர்களின் ஊக்கத்தையும், ஆர்வத்தையும் தடை செய்யும்.

அடுத்து வருவது நல்ல பண்புகள். பொய் சொல்லாமை, நேர்மை, நாணயம்

வீட்டிலிருக்கும் ஒரு குடும்பத் தலைவியின் அன்றாட வாழ்க்கையைச் சற்றே உன்னிப்பாக நோக்கினால் அவருடைய வேலைகளின் சுமையை நாம் உணர முடியும். வீட்டிலுள்ள எல்லோருடைய தேவைகளையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் யோசித்து அவைகளைத் திருப்தி செய்ய வேண்டும்.

போன்ற பண்புகளைக் கொண்ட குடும்பத் தலைவனை எல்லோரும் விரும்புவார்கள். உங்களுடைய குழந்தைகள் உங்களை உன்னிப்பாகக் கவனித்து வருகிறார்கள். உங்களிடம் உள்ள நற்பண்புகளால்தான் நீங்கள் மதிக்கப்படுவீர்கள்.

அடுத்து மற்றவர்களுக்கு எடுத்துக் காட்டாக இருத்தல். ஆங்கிலத்தில் இதை LEAD BY EXAMPLE என்று சொல்வார்கள். ஊருக்கு மட்டும் உபதேசம் செய்யாமல், நீங்களும் அதற்கேற்றவாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக பொய்யே சொல்லக் கூடாது என்று சொல்லி விட்டு, வீட்டுக்குள்ளே இருந்து கொண்டு நீங்கள் இல்லை என்று உங்கள் பையனை விட்டுச் சொல்லச் சொல்லாதீர்கள்.

பற்களை நன்றாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்களே உங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்து விட்டு, உங்கள் பற்களை காரையுடன் இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். ''மன்னன் எவ்வழி, மக்கள் அவ்வழி'' என்று பழமொழியை நினைவில் வையுங்கள்.

மற்றவர்களுடைய தேவைகளின் குறிப்புணர்ந்து அதற்கேற்றாற்போல் செயல்படுவதும், குடும்பத்தின் தலைவனுக்கு மிகவும் தேவை. மனைவிக்கு என்ன தேவை, தாய் - தகப்பனாருக்கு என்ன தேவை, குழந்தைகளுக்கு என்ன தேவை என்று உணர்ந்து அதற்கேற்றாற்போல நடந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம். தாய் சொல் கேட்பது ஒரு நல்ல மகனுக்கு இலக்கணம்தான். அதே சமயத்தில் மனைவியின் ஆசைகளையும், அபிலாஷைகளையும் உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும். தனக்கு எவ்வளவுதான் வேலை இருந்தாலும், தந்தை தன்னுடைய பள்ளியின் விளையாட்டு விழாவுக்கு வர வேண்டும் என்ற குழந்தையின் எதிர்பார்ப்பைத் தகப்பன் உணர வேண்டும்.

இந்த அனைத்துப் பண்புகளையும் தன்னிடத்தே அமையப் பெற்றால் ஒரு குடும்பத் தலைவன் அல்லது தலைவி, தன்னுடைய குடும்பத்தில் ஒரு இனிமையான சூழ்நிலையைக் கண்டிப்பாக நிறுவ முடியும்.

# குடும்பத்தில் எல்லோரும் உயர வேண்டும்!

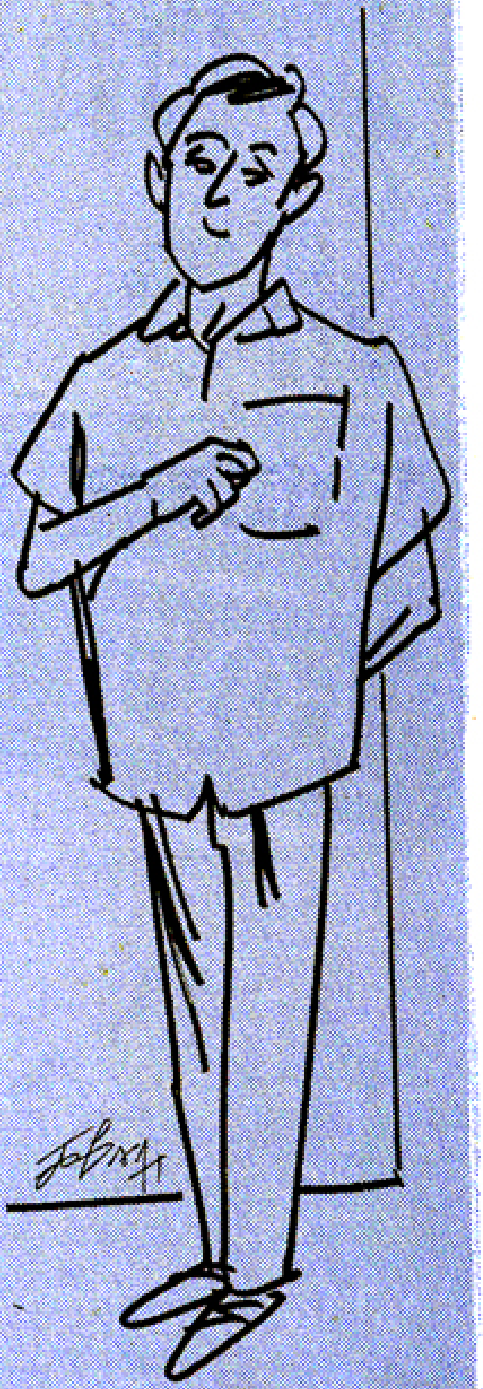
# 8

ஒரு மரம் எப்பொழுது செழிப்பாக இருக்கிறது என்று சொல்கிறோம்? அதனுடைய அடிமரம், கிளைகள், இலைகள், பூ மற்றும் காய்கள் இவையனைத்தும் ஒன்று விடாமல் செழிப்பாக இருந்தால்தானே மரம் செழிப்பாக இருக்கிறது என்கிறோம்? அது போலத்தான் நமது தேக ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிச் சொல்லும் போது நம்முடைய எல்லா அவயவங்களும் ஒன்று விடாமல் எல்லாம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம் என்று எடுத்துக் கொள்ளலாம். மாறாக, நமது உடலில் வலது கை மட்டும் பெருத்து, இடது கை சூம்பிப் போய் இருந்தாலும், வலது கண் நன்றாக தெரிந்து, இடது கண்ணில் குறைபாடு இருந்தாலும் நமது தேகம் பூரணமான ஆரோக்கியம் என்று சொல்ல முடியாது.

அதே போன்றுதான் ஒரு குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் மனதாலும் உடலாலும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் குடும்பம் இனிமையாக இருக்கும்.

ஒரு குடும்பத்திலிருப்பவர்கள் ஒருவரையொருவர் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தன்னுடைய பலம் என்ன, பலவீனமென்ன, அதே போல மற்றவர்களுடைய பலம், பலவீனம் இவைகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதுபோன்ற மற்றவர்களுடைய தேவைகளையும், எதிர்பார்ப்புகளையும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

இதற்கு அடுத்த கட்டமாக, மற்றவர்களின் பலவீனத்தையும் தேவையையும் தெரிந்து கொண்ட பிறகு, அதை எப்படித் தன்னுடைய பலத்தால் நிறைவு செய்யலாம்



என்று ஆக்கபூர்வமாக சிந்திக்க வேண்டும். உதாரணமாக, மனைவி குடும்பச் செலவை சமாளிக்க முடியாமல் தவிக்கிறாள், குறைந்த வருமானத்தில் எந்தச் செலவை ஏற்பது, எதை விடுவது அல்லது தள்ளிப் போடுவது என்று தெரியாமல் தவிக்கிறாள் என்றால் குடும்பத்திலுள்ள எல்லோரும் இதை உணர்ந்து தங்களால் ஆன உதவியைச் செய்ய வேண்டும். தங்களுடைய ஆக்க பூர்வமான யோசனைகளைச் சொல்லி உதவ வேண்டும்.

ஒரு குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் எப்போதும் ஒரே மனநிலையில் இருந்து குடும்பத்தில் நடக்கும் எல்லா வேலைகளிலும் சமமாகப் பங்கேற்பார்கள் என்று சொல்ல முடியாது. சில நேரங்களில் சில நிகழ்ச்சிகள் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி, சிலருடைய உற்சாகம் குறையலாம். இதன் காரணமாக குடும்பத்தில் அவருடைய ஈடுபாடு குறையலாம். இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் மற்றவர்கள் அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொண்டு, அவருடைய மனத் தளர்ச்சிக்கு என்ன காரணம் என்று காரணம் கண்டு கொண்டு தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும். இது போன்ற சமயங்களில், கண்டும், காணாதது போன்றும் நடந்து கொள்ளக் கூடாது.

உதாரணமாக, குடும்பத்தின் வரவு செலவு விஷயத்தில் அதிகமாகவும், ஆக்க பூர்வமாகவும் அக்கறை காட்டும் வீட்டிலுள்ள பெரியவர், சிறிது காலமாகவே எதையும் கண்டுகொள்ளாமல், விலகியிருக்கிறார் என்றால், இதன் காரணத்தைக் கண்டு கொள்ள வேண்டும். ஒரு குடும்பம் என்பது உணர்ச்சிகளால் பின்னப்பட்ட பாலம். அதில் எந்தப் பகுதி பாதிக்கப்பட்டாலும், பாலத்தின் பலம் பாதிக்கும். நாளடைவில் பாலமே விழுந்தும் விடலாம். எப்படி ஒரு பாலத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் பராமரிப்பு செய்து, சீரமைக்க வேண்டுமோ அதே போன்று ஒரு குடும்பத்திலிருக்கும் அனைவருடைய மனநிலையையும் தேவையையும் அவ்வப்போது பராமரிக்க வேண்டும்.

இதை எழுதும் போது கவிஞர் கண்ணதாசன் பாடிய பாடலின் ஒரு வரி நினைவுக்கு வருகிறது.

''உன்னையறிந்தால், நீ உன்னையறிந்தால் உலகத்தில் போராடலாம்''

நம்மையும், மற்றவரையும் அறிந்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை இனிமையாக இருக்கும்.

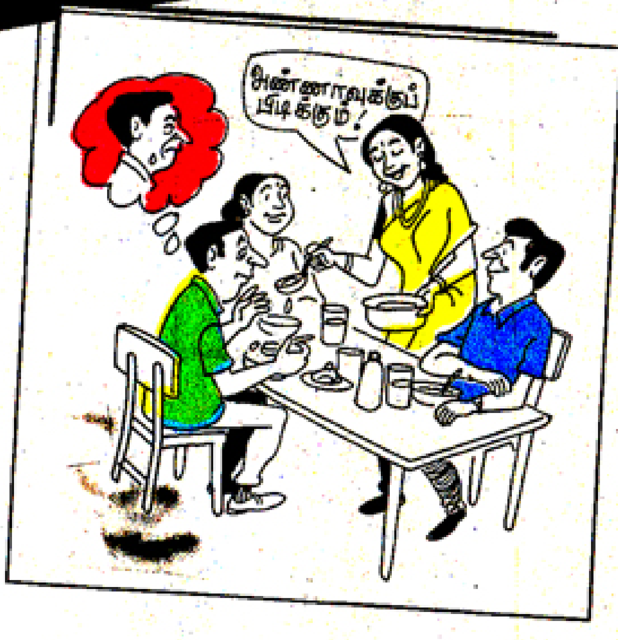


டாக்டர் பிரேம்குமாரி மின்னணு துறையில் நிறைய ஆராய்ச்சி செய்கிறவர். அரசு அனுமதியுடன் தனது கண்டு பிடிப்புகளை பல தொழில் நிறுவனங்களுக்கும் விற்பதுண்டு. அவர் தன்னுடைய சமீபத்திய கண்டுபிடிப்பொன்றை நல்ல விலைக்கு விற்க முடியும் என்று நினைத்தார். சுமார் 25 லட்சம் கோருவதென்று தீர்மானித்தார்.

பேச்சு வார்த்தை தொடங்கியது. '25 லட்ச ரூபாய்' நுனி நாக்கு வரை வந்து விட்டது. உள் மனதில் 'பொறு' என்ற குரல். கம்பெனிக்காரர்கள் பேப்பர்களைத் தீவிரமாக பரிசீலித்த பின் ''மேடம் இந்த பேடன்டிற்கு 35 லட்ச ரூபாய் கொடுப்போம். அதற்கு மேல் எதிர்பார்க்கக் கூடாது, சம்மதமா?'' என்ற போது வியப்பு கலந்த மகிழ்ச்சி அவருக்கு. கொஞ்சம் பிகுவோடு அந்த பேரத்துக்கு ஒப்புக் கொண்டார்.

அன்றாட வாழ்வில் வாயை

# பேசாத வார்த்தை




மூடிக் கொண்டிருப்பதால் இது போல் நல்ல பலனளிக்கும் வாய்ப்புகள் (அது சிறிதோ, பெரிதோ) எல்லோருக்குமே கிட்டத்தான் செய்கிறது. அதற்காக எல்லா வார்த்தைகளையுமே விழுங்கி வாய்ப் பூட்டு போட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. மனதைப் பூட்டிக் கொண்டு வாயைத் திறக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. குறிப்பாக மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகும் போது பாராட்டாக ஒன்றிரண்டு வார்த்தைகள் சொல்லா விட்டால் பண்பாடாகாது.

## 'ஆகா, சூப் ரொம்ப அருமை':

**எ**ன் ஒன்றுவிட்ட சகோதரன் பாஸ்கர் வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். அவனுடைய புது மனைவி எனக்குப் பரிச்சயமில்லை தான். நாங்கள் இரவு உணவுக்காக டைனிங் டேபிளில் உட்கார்ந்த போது, 'என் மனைவி சர்வதேச சமையலில் கெட்டிக் காரி' என்று ஒரேயடியாக புகழ்ந்து தள்ளி னான் பாஸ்கர். அந்தப் பெண் கேடரிங் டெக்னாலஜி படித்தவள் என்பதை முன்பே கேள்விப்பட்டிருந்தேன். அவள் கோப்பை யில் கொண்டு வைத்த திரவ பதார்த்தத்தை உறிஞ்சினேன். எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றாலும் நம்மைப் பற்றி ஒரு நல்ல அபிப்பிராயம் அவள் மனதில் இருக்க




வேண்டுமே என்பதற்காக 'ஆகா சூப் ரொம்ப அருமை' என்றேன். அவள் முகம் சந்தோஷத்தில் மலர்ந்தது. 'இது சைனீஸ் பிரிப்பரேஷனாக்கும், டலுமெய்ன் சூப்'னு பேர். கார்ன்ஃப்ளவர் நூடுல்ஸ், சோயா டொமட்டோ சாஸ்ல பண்றது...' என்று விவரித்தாள்.

பிடித்ததோ பிடிக்கவில்லையோ உபச் சாரமாக சொல்லப்பட்ட வார்த்தை என்றா லும் எப்போதைக்குமாக ஒரு இம்ப்ர ஷனை ஏற்படுத்திக் கொண்டாயிற்றல் லவா. (அவள் மேலும் இரண்டு கப் ஊற்றிக் கொடுத்து நான் திண்டாடி விழித் ததும், அதற்குப் பிறகு எப்போது போனா லும் 'அண்ணாவுக்குப் பிடிக்கும்' என்று அதே சூப்பை பரிமாறி அவள் என்னைத் திணறடித்ததும் வேறு கதை).

மவுனம் சில நேரங்களில் அற்புதங் களைச் சாதிக்கும்.

## 'விவாதம் வேண்டாம்'

**ப**ண்டிகையின் போது என் தோழி புவனேஸ்வரி தன் மகளுக்காக வாங்கிய சல்வார் கமீஸ் ஒன்று மாறுபாடான அள வில் இருந்தது. அதை ரிடர்ன் செய்து பணம் பெற விரும்பினாள். கடைச் சிப்பந் திகள் ரொம்ப பிஸி. 'மேடம், நாங்க ஒரு தடவை விற்றதை ரிடர்ன் பண்றதில்லை' என்றார் கடை நிர்வாகி.

''குறைபாடுள்ள பொருளாக இருக்கக் கொண்டுதானே ரிடர்ன் செய்து கொள்ளச் சொல்கிறேன்'' வாதாடினாள் புவனேஸ்வரி.

நிர்வாகி பதில் சொல்லாமல் செக்ஷன் பக்கம் நகர்ந்து விட்டார்.

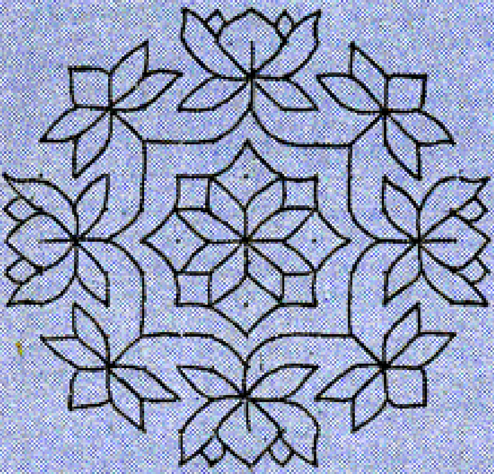
புவனேஸ்வரி கவுண்டர் அருகி லேயே மவுனமாக நின்று விட டாள்.

நிர்வாகி அவளைக் கடந்து தன் மேஜைக்குப் போனார். ஏதோ கணக்குப் புத்தகங்களை புரட்ட ஆரம்பித்தார். இடையிடையே அவர் பார்வை புவனேஸ்வரி பக்கம் திரும்பியது. என்ன நினைத் தாரோ சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அவளிடம் வந்தார். ''கொடுங்கள் அந்த மெடீரியலை...'' என்று ட்ரஸ்ஸை வாங்கி மேலோட்டமாக பார்த்து விட்டு பணத்தைத் திருப்பிக் கொடுத்தார்.

எதிராளியின் சுபாவத்தை ஒட்டி சூழ்நிலையை அனுசரித்துப் பேச வேண்டும் அல்லது பேசாது இருந்து விட வேண்டும். புவனேஸ் வரி அந்த மேனேஜரிடம் விவாதம் பண்ண முற்பட்டிருந்தால் அவரின் உதாசி னத்தைத்தான் ஏற்க நேர்ந்திருக்கும். சில பேர்வழிகளிடம் மவுனத்தைக் கொண்டு தான் சாதிக்க வேண்டும்.

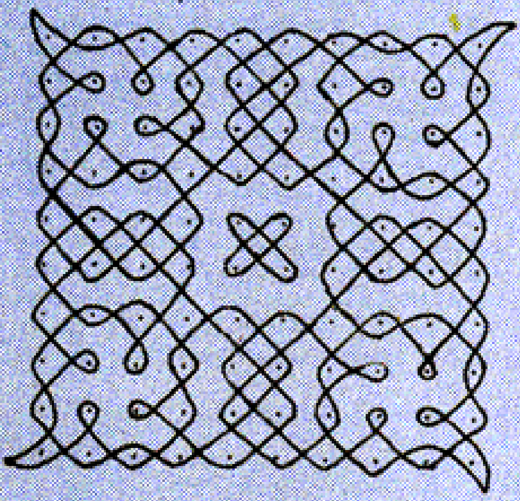
## 'பேசாதிருக்க முடியுமா?'

**நா**ம் வாயைத் திறந்தே ஆக வேண் டிய தவிர்க்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. கடைக்காரர் தரமில்லாத பொருளை அதிக விலைக்கோ, எடை குறைவாகவோ நம் தலையில் கட்ட முய லும் போது, தவறான அபிப்ராயத்தில் ஒரு



15 புள்ளி 5 வரிசை 5ல் முடிய நேர்புள்ளி

10 புள்ளி 10 வரிசை



சிநேகம் விரிசலடையும் போது நாம் பேசத் தான் வேண்டும். சரியான வார்த்தைப் பிர யோகம் தேவை.

ரத்னகுமாரி ஹை சொஸைட்டியில் பழகுகிறவர். மேல் மட்டத்துப் பெண்கள் சிலர், ''அவ அப்பா சமையல்காரராய் இருந்தவராம்'' என்று ஒரு பெண்ணின் பூர்வோத்ரம் பற்றி எள்ளி நகையாடியதை ரத்னாவால் பொறுத்துக் கொள்ள முடிய வில்லை.

''இன்று நானும் உங்களைப் போல் பணக்காரிதான். ஆனால் ஆரம்பத்தில் நான் கூட ஒரு எளிய குடும்பத்தில் பிறந்து வளர்ந்தவள்தான். உங்களை மாதிரி முன் னோர் சம்பாதித்ததை உட்கார்ந்து சாப் பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறவர்களை விட என்னை மாதிரி படிப்படியாக உயர்ந்து மேல் நிலைக்கு வரும் பெண்கள் எந்த விதத்தில் குறைந்து விட்டோம்? உண்மை யில் நாங்களல்லவா பெருமைக்குரியவர் கள்'' என்று ரத்னா கனிவான வார்த்தை களில் சொன்னது அவர்களை உணர வைத்தது. வருத்தம் தெரிவித்துக் கொண் டார்கள்.

## 'மவுனம் கண்ணியமானதே'

**கோ**பத்தில் வெடிக்கவோ, துயரத் தில் தளும்பவோ செய்யாதீர்கள். ஒன்று கைகளைக் கட்டிக் கொண்டு புன்னகை செய்யுங்கள், அல்லது எழுந்து சென்று ஒரு க்ளாஸ் குளிர்ந்த நீரைப் பருகுங்கள்.

உங்கள் பிரியமானவர்கள் படும் அவதி, கோபம் போன்றவற்றை உங்களால் பார்த்துக் கொண்டிருக்க முடியாதுதான். அதனால் அவர்களுக்குப் பதிலாக நீங்களே தீர்வு காண முயலுவீர்கள்.

டீனேஜ் பெண்ணுக்கு ஏதோ பிரச்னை இருக்கும்.

''ரம்யா, என்ன விஷயம் டல்லா யிருக்கே?'' கேட்பீர்கள். பெண் உடைந்து போய் அழுவாள்.

''கேட்கறேன்ல, வாட் இஸ் ராங் வித் யூ?'' என்று எரிந்து விழாதீர்கள்.

பரிவுடன் அவளைத் தோளில் சாய்த்து முதுகைத் தடவிக் கொடுங்கள். அவள் உங்கள் மடியில் தலைவைத்து விசும்பி னால் அப்படியே விட்டு விடுங்கள். பிரச் னையை அவள் உங்களிடம் சொல்ல வேண்டுமென்பதில்லை. அவளாகவே நிமிர்ந்து விடுவாள். நீங்கள் காட்டும் பரிவி லேயே அவள் பிரச்னையின் கனம் முக்கால் வாசி குறைந்து விட்டிருக்கும். பிறகு அவ ளாகவே அந்தப் பிரச்னைக்குத் தீர்வு கண்டுகொள்வாள்.

மவுனம் என்பது பின்னடைவு அல்ல. அது கண்ணியத்திற்குரியது.

வார்த்தையைப் போலவே உங்கள் மவுனத்திற்கும் சக்தி உண்டு என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

– தேவநாதன்

# சும்மாயிருக்கும்போது...

இந்த முறை காத்யாயினி மாதர் சங்கச் செயலாளர் தங்கமணிக்கு எந்தவிதத் தயக்கமும் இல்லை. "இன்று மாலை ரமா, உமா மேனூரும் சில 'சும்மாயிருக்கும் போது செய்யக்கூடிய, பெண்களுக்கான உடற்பயிற்சிகளை' விளக்குவார்கள்" என்று மாதர் சங்க அறிவிப்புப் பலகையில் கொட்டை எழுத்தில் எழுதியிருந்தாள். அங்கத்தினர்கள் முழு ஆஜர்.

"தங்கமணி நம்ம மாதர் சங்கத்திற்காகச் செய்த காரியங்களிலேயே இந்த நிகழ்ச்சி ஒன்றுதான் உருப்படியானது" என்றாள் கோமளா. அவள் சென்ற செயலாளர் தேர்வில் தான் தங்கமணியிடம் போட்டியிட்டுத் தோற்றவள்.

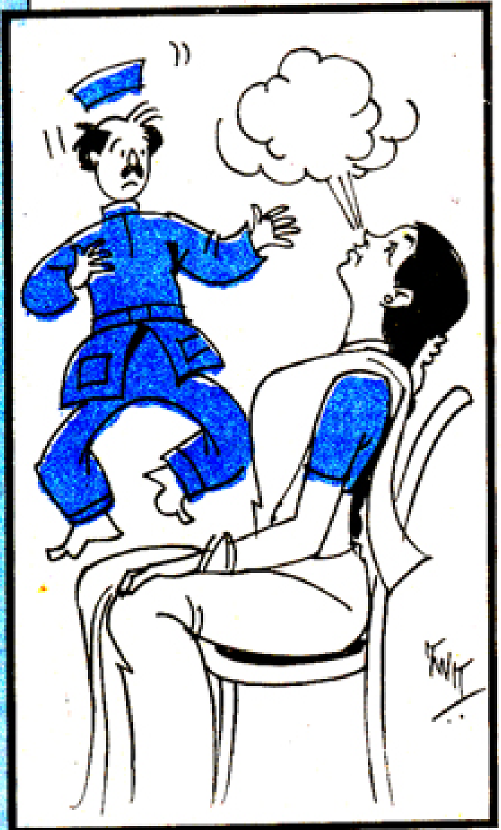
"ஏதோ இந்த மட்டுமாவது உங்களுக்குத் தங்கமணியைப் பாராட்டத் தோணிச்சே" என்றாள் ஜூலி.

"ஆனா ஒண்ணு. அறிவிப்புப் பலகையில் எழுதியிருப்பதைக் கவனிச்சா ஏதோ பெண்கள்தான் வேலையில்லாமல் சும்மாயிருக்கிற மாதிரி இருக்குதே! அடுத்த தேர்தல் பிரசாரத்தில் இதை நான் நிச்சயம் சொல்லுவேன்" என்று கோமளா சொல்ல, "ஜீஸஸ், சிலரை மாத்தவே முடியாது" என்று முணுமுணுத்துக் கொண்டாள் ஜூலி.

"ஹலோ எப்படியிருக்கீங்க எல்லாரும்?" என்றபடி அங்கிருந்த சிறு மேடையில் ஏறிய உமா, ரமாவைப் பார்த்து உற்சாகக் குரல் கொடுத்தனர் அங்கத்தினர்கள்.

"சமையல், கோலம் இவற்றோடு நிறுத்திக்காமல் உடற்பயிற்சிக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து, எங்களுடைய தொடர் நிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு அளித்த உங்கள் மாதர் சங்கத்திற்கு என் பாராட்டுக்கள்" என்று உமா பேசத் தொடங்கினாள்.

தங்கமணி கம்பீரமாக எழுந்தாள். "எங்கள் அங்கத்தினர்கள் வெறும் கூண்டுப் பறவைகள் அல்ல. இரண்டாவது வரிசையில் வயலெட் புடவையில் உட்கார்ந்திருக்கிறாரே சரண்யா, அவர் இன்சூரன்ஸ் நிறுவனம் ஒன்றில் உதவி ரீஜனல் மேனேஜராக்கும்" என்று அறிமுகப்படுத்த, சரண்யா மிடுக்குடன் எழுந்து நின்றாள். மேடையை நோக்கிக் கையசைத்தாள். பிறகு "கூண்டை விட்டு வானத்தில் பறக்கத் தொடங்கி விட்டோம். வாஸ்தவம்தான். ஆனால் எந்த வேடனும் நமக்குக் குறி வைக்கக் கூடாதே என்றும், எதிர்க்காற்று வேகமாக அடிக்கக் கூடாதே என்றும் பயம் இருந்து கொண்டுதானிருக்கிறது. நான்



அடிக்கடி மீட்டிங்குகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும். அப்போது என் மேலதிகாரிகளை கன்வின்ஸ் செய்யுமளவிற்கு என் யோசனைகளை வெளிப்படுத்த வேண்டுமே யென்று டென்ஷனாக இருக்கும். மீட்டிங் தொடங்குவதற்கு சில நிமிடங்களுக்கு முன்பு ஏற்படும் இந்த படபடப்பை எப்படி நீக்குவது. போதாக்குறைக்கு நான் ஏதாவது தடுமாறி விட்டால் பெண் குலத்திற்கே அது ஒரு தலைகுனிவாகி விடுமோ என்ற பயம் வேறு."

உமா சந்தோஷப்பட்டாள். ''சபாஷ். நாங்களாகவே எதையாவது யோசனை சொல்வதை விட இப்படி உங்கள் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காண உதவுவதில் எங்களுக்கு இரட்டிப்பு சந்தோஷம். மீட்டிங் தொடங்குவதற்காகக் காத்திருக்கும் வேளையில் நான் சொல்வதை செய்து பாருங்களேன்.

★ சௌகரியமாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும். முதுகுத் தண்டு நேராக இருக்கட்டும்.

★ உங்கள் தலைக்குச் சற்று மேலே உங்களுக்கு உற்சாகத்தையும், சக்தியையும் ஊட்டக்கூடிய காற்று கோள வடிவில் இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

★ மூச்சை மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் இழுங்கள். அப்போது அந்தக் கோளத்திலிருந்து சக்தியையும், உற்சாகத்தையும் சேர்த்து இழுத்துக் கொள்வதாக நம்புங்கள்.

★ அந்தச் சக்தி உங்கள் உடல் முழுவதும் பரவுவதாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

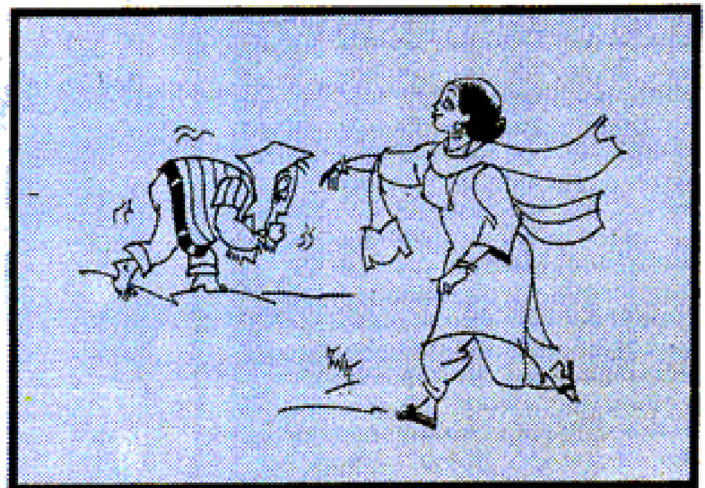
★ மூச்சை வெளியில் விடும் போது உங்கள் கவலைகளும், டென்ஷன்களும் உங்களை விட்டு வெளியேறுவதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

உண்மையிலேயே உங்கள் பதற்றமும், டென்ஷனும் உங்களை விட்டு நீங்கி இருப்பதை உணர்வீர்கள்'' என்று உமா கூறி முடித்தாள்.

திடீரென்று மேடைக்கு ஒரு சீட்டு அனுப்பப்பட்டது. யார் அனுப்பினார்கள் என்று தெரியவில்லை. அதைப் படித்து விட்டுப் புன்னகையுடன் நிமிர்ந்தாள் ரமா. ''இங்கே இருக்கும் அத்தனை பேரும் பெண்கள். இந்த விஷயத்தை நேரிடையாகக் கூடக் கேட்டிருக்கலாமே'' என்றவள் ஒரு சிறு இடைவெளி கொடுத்து பிறகு விளக்கலானாள்.

''கருப்பையின் வாய்ப் பகுதியில் உள்ள தசைகளை ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருக்க ஒரு சின்ன ஆனால் சிறந்த பயிற்சி உண்டு. கெகல் என்ற மருத்துவர் இதைப் பிரபலப்படுத்தியதால் இந்தப் பயிற்சிக்கு கெகல் எக்ஸர்ஸைஸ் என்றே அழைக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு பெண்மணியும் கட்டாயம் பின்பற்ற வேண்டிய உடற் பயிற்சி இது.

சிறுநீர் வெளியேறும் போது அதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்றால் தசைகளை எப்படி சுருக்கிக் கொள்கிறோமோ, அதே போல் பயிற்சியின் போது அந்தப் பகுதி தசைகளை சுருக்கிக் கொள்ளுங்கள். அப்படியே பத்து நொடிகளாவது இருந்து விட்டுப் பிறகு தசைகளை தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். ஒரு சமயத்தில் பத்து முறையாவது இப்படிச் செய்யுங்கள். ஒரு நாளைக்கு இப்படி விட்டு விட்டு நூறு முறை செய்தால் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. கருப்பை தசைகளை ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருக்க உதவுவதுடன், குழந்தைப் பிறப்புக்குப் பிறகு பழைய நிலையை அந்தத் தசைகள் பெறவும் இந்தப் பயிற்சி உதவுகிறது. சிலருக்கு அவர்களை அறியாமலேயே ஓரளவு சிறுநீர் கழிவதுண்டு. அதைத் தடுக்கவும் இந்தப் பயிற்சி



உதவும். தாம்பத்ய உறவிலும் அதிக இன்பம் பெறலாம்.

நின்று கொண்டோ, உட்கார்ந்து கொண்டோ, படுத்தவாறோ எப்படி வேண்டுமானாலும், இரண்டாம் பேருக்குத் தெரியாமலும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம் என்பது இப் பயிற்சியின் தனிச் சிறப்பு.

வயது ஆக ஆகப் பெண்கள் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டியதன் அவசியமும் அதிகரிக்கிறது.

விளக்கி விட்டு ரமா புன்னகைக்க, கூட்டத்திலிருந்து நிர்மலா ''ரமா எவ்வளவு அழகாக சிரிக்கிறாங்க, பொன்னகையை விடப் புன்னகையே பெரிசுன்னு தெரியாமலா சொல்லி வைச்சிருக்காங்க பெரியவங்க'' என்று அருகிலிருந்த ஜெயாவிடம் சொல்ல, திடீரென்று ஜெயா எழுந்திருந்து ஹிஸ்டீரிகலாகக் கத்தத் தொடங்கினாள். ''நகையைப் பற்றி என்கிட்டே

எதுக்குச் சொல்றே? இந்தக் கிண்டல் எல்லாம் என்னிடம் வேண்டாம்.''

கூட்டம் ஸ்தம்பிக்க, தங்கமணி இரட்டை சகோதரிகளிடம் சமாதானப்படுத்தும் வகையில் விளக்கம் அளித்தாள். ''போன வாரம்தான் ஜெயா ஒரு கல்யாணத்துக்குப் போயிட்டு வரும் போது இரண்டு திருடங்க கத்திமுனையிலே அவளுடைய நகைகளைப் பறிச்சுக்கிட்டுப் போயிட்டாங்க. அதை நினைச்சுத்தான் அவ இப்போ எமோஷனாலாயிட்டா.''

உமா கனிவுடன் ஜெயாவைப் பார்த்தாள். ''கேட்க வருத்தமாயிருக்கு. வருங்காலத்தில் உங்களுக்கும், மற்ற பெண்களுக்கும் இந்த விஷயத்தில் பயன்படும் படியான ஒரு விஷயத்தைச் சொல்கிறேன்'' என்று தொடங்கினாள்.

''பெண்களிடமிருந்து வழிப்பறி கொள்ளை செய்பவர்களிடம் ஒரு ஆராய்ச்சி நடத்தினார்களாம் - இங்கல்ல மேல்நாட்டில். ''எத்தகைய பெண்களை உங்களுடைய இலக்காகக் கொள்வீர்கள்?'' என்று அவர்களிடம் கேட்ட போது, ''அதிக மாக முன்புறம் சாய்ந்து நடக்கும் பெண்கள், கண்களில் பயம், முகத்தில் குழப்பம், வளைந்த தோள்கள் இவையெல்லாம் ஒரு பெண் தான் பாதுகாப்பில்லாமல் சுயநம்பிக்கை இல்லாமல் இருக்கிறாள் என்பதை எங்களுக்கு உணர்த்தி விடும். உடனே எங்கள் வழிப்பறியைத் தொடங்கி விடுவோம்'' என்றனராம்.

இதையும், வேறு சில விஷயங்களையும் வைத்துப் பார்க்கும் போது ஒரு பெண் தனியாகச் செல்லும் போது கீழ்க் கண்ட குறிப்புகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். உறுதியான, தன்னம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தும் தோற்றம். முகம் வெவ் வேறு வகையான உணர்வுகளை (தனியே செல்லும் போது) காண்பிக்கக் கூடாது. விறைப்புத் தன்மை இல்லாத தோள்கள், தனக்கு அந்த இடம் பழகியதுதான்; பயமொன்றுமில்லை என்பதை வெளிப்படுத்தும் நம்பிக்கையூட்டும் பாவனை. இவையெல்லாம் இருந்தால் எந்தத் தீய சக்தியும் உங்களை நெருங்கப் பயப்படும்.''

– ஜி. எஸ். எஸ்.

## புதுமை ஊர்வலமும் 101 இலவசத் திருமணங்களும்

கல்யாணம் பண்ணிப் பார் - வீட்டைக் கட்டிப் பார் என்பது பழமொழி. ஒரு திருமணத்திற்கே அந்தப் பாடு என்றால் திண்டுக்கல் மேற்கு ரோட்டரி சங்கம் 101 திருமணங்களை ஒரே மேடையில் நடத்தியது ஒரு சாதனைதான்.

அரசியல் பேரணிகளையே பார்த்துச் சலித்துப் போயிருந்த கண்களுக்கு, அலங்கரிக்கப்பட்ட யானை முன் வர, இசைக் குழுவினர் தொடர 101 புது மணமக்களும் ஒருவர் கையை ஒருவர் பற்றியபடி ஊர்வலமாக வந்த போது திண்டுக்கல் நகரின் வீதிகளில் பொது மக்கள் இருபுறமும் கூடி நின்று வரவேற்ற காட்சி கண்கொள்ளா காட்சியாக இருந்தது.

சங்கத் தலைவர் ஜி. சுந்தரராஜன் விழாவிற்குத் தலைமைவகிக்க, மாவட்ட ஆட்சியர் ரமேஷ் ராம் மிஸ்ராவும், பேராசிரியர் சாலமன் பாப்பையாவும் தாலியை எடுத்து மணமகன்களிடம் வழங்க அணி அணியாய் அவர்கள் திருமணம் நடைபெற்றது.

- ஜெயச்சந்திரன்



# இருமணத்திற்கு ஜாதகம் பார்த்தால் போதாது!



பிறந்த ஆறு நாள் குழந்தைக்கு இருதய ஆபரேஷன் செய்ய முடியுமா? முடியும் என்கிறார் சென்னையிலுள்ள தமிழ்நாடு மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்ரீவில்லா. வெளிநாடுகளில் பல்லாண்டுகள் மருத்துவ சேவை புரிந்து இந்தியா திரும்பியிருக்கும் இவர், 'இருதய மாற்று ஆபரேஷன்' செய்யும் உலகிலேயே சில மருத்துவர்களில் ஒருவர். தவிரவும், குழந்தைகளுக் கான இருதய அறுவை சிகிச்சை செய்வதில் உலகத் தரத்தில் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்.

ஒரு புத்தகம் போடும் அளவிற்குத் தன்னுடைய 'பயோ டேட்டாவை' வைத்திருக்கும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணாவோ ஒரு வார்த்தை பேசவே வெகுவாக யோசிக்கிறார். எப்போதும் உள்முகச் சிந்தனைதான். இந்தத் தீவிரம்தான் இவரை பன்னிரெண்டு மணி நேரம் கூட நின்று கொண்டே சளைக்காமல் இருதய ஆபரேஷன் செய்யச் செய் கிறது போலும்!

"குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர் களுக்கும் இருதய ஆபரேஷன் செய்வ தில் அடிப்படையில் என்ன வேறு பாடு?"

"அதற்கும் முன் மற்ற ஆபரேஷ னுக்கும் இருதய ஆபரேஷனுக்குமே வித்தியாசம் இருக்கிறதம்மா. எலும்பு முறிவிற்கோ, கர்ப்பப்பை ஆபரேஷன் செய்யும் போதோ தவறோ, தோல் வியோ ஏற்படலாம். அதை மீண்டும் சரிசெய்யலாம். அந்த உறுப்புக்கள் காத்திருக்கும். ஆனால் இருதயம் மனிதனுக்கு நிற்கவே கூடாத ஒன்று. நாம் ஆபரேஷன் செய்யும் போது கூட அதனை வேறு இயந்திரங்களுடன் இணைத்து ஓடச் செய்கிறோம். அறுவை சிகிச்சை செய்தவுடனே இருதயம் வேலை செய்தாக வேண் டும். இல்லையென்றால் ஆபரேஷன் டேபிளிலேயே நோயாளி மரண மடைந்து விடுவான். எனவே மற்ற ஆபரேஷன்களைவிட இருதய ஆபரே ஷன் 'ரிஸ்க்' மிகுந்தது.



குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை இருதய அறுவை சிகிச்சையின் போது மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அவர்களுடைய இருதயம் மிகவும் சிறியது, நுட்பமானது மட்டுமில்லை. ஐந்து மில்லிகிராம் ரத்தம் போனால் கூட மிகப் பெரிய சேதம்தான். பெரியவர்களைப் பொறுத்தவரை ஐந்து மில்லிகிராம் ரத்தம் சேதமடைந்தால் ஒன்றும் ஆகாது. எனவே மிக ஜாக்கிரதையாகக் குழந்தைகளைக் கையாள வேண்டும்.

அதேபோல குழந்தைகள் விளையாட்டுப் போக்கு உள்ளவர்கள். நான் மூன்று நாட்களுக்கு முன்பு ஒரு பையனுக்கு ஆபரேஷன் செய்தேன். அவன் இன்று வாய் ஓயாமல் பேசிக்கொண்டே இருந்தான். மூளையிலே ஏற்படும் அந்தப் பரபரப்பு, டென்ஷன் கூட இருதயத்தைப் பாதிக்கும். எனவே அவனை அமைதியாக இருக்கச் செய்ய மருந்துகள் கொடுத்தேன். ஆபரேஷன் ஆன பிறகு குழந்தைகளைப் படுத்துக் கொண்டு இருக்கச் செய்வது ரொம்பக் கஷ்டம். அதனால் ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு (போஸ்ட் ஆபரேஷன் பீரியட்) நோயாளிகளை மிகவும் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண் டும். பெரியவர்கள் 'அக்கடா' என்று மாதக் கணக்கில் படுத்துக் கிடப்பார்கள்."

"அமைதியாக இருதயம் இருக்க, சீராக இயங்க தியானம், யோகாவைக் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தருவது நல்லதா?"

"எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் பொதுவாக நாம் மனதை அதிக உணர்ச்சிவசப்படாமல் வைத்துக் கொண்டோமானால் இருதயம் படபடப்பு இல்லாமல் சீராக இயங்கும். அதற்குத் தியானம், யோகா உதவலாம்..."

"இருதய நோய் இப்போது ரொம்ப சர்வசாதாரணமாகி விட்டதே. அதற்குச் சிகிச்சையோ ரொம்ப விலைமிகுந்ததாக இருக்கிறதே..."

"இதில் இன்னொன்றும் இருக்கிறது. நம் நாட்டில் பொருளாதாரத்தில் கீழ் மட்டத்தில் இருப்பவர்களுக்குத்தான் இருதய நோய் அதிகமாக வருகிறது. காரணம் தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும் போது நல்ல சத்தான உணவை உண்பதில்லை. ஒரு தாய் தான் தாய்மை அடைந்து உள்ளோம் என்று உணர்வதற்கே இரண்டு மாதமாகி விடும். ஆனால் கருவுற்று ஆறு வாரத்திற்கெல் லாம் இருதயம் வளர்ச்சியடைந்து விடுகிறது. எனவே ஆரோக்கியமில்லாத தாயின் குழந்தையின் இருதயமும் பழுதடைந்து போகிறது. ஆனால் இருதய சிகிச்சை செய்யப் பயன்படுத்தப்படும் மருத்துவ இயந்திரங்கள் மிகவும் விலையுயர்ந்தவை. அதனால் சிகிச்சை செலவும் அதிகமாகிறது. எனவே இந்த முரண்பாடும் இருக்கத்தான் செய்கிறது.."

"சத்தில்லாமை தவிர இருதய நோய்க்கு வேறென்ன காரணங்கள் இருக்கின்றன...?"

"பரம்பரைக் கோளாறும் உண்டு. ஒவ்வொருத்தர் உடல்வாகு ஒவ்வொரு மாதிரி இருக்கும். சிலருக்கு எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் உடலில் கொழுப்பு வைக்காது. சிலர் நாலு பருக்கைச் சாப்பிட்டாலும் அதிக உடல் பருமனாக இருப்பார்கள். எனவே அவ ரவர் உடல்வாகுக்கு ஏற்ப உணவுப் பழக்கம் இருக்க வேண்டும். அதே போல தங்கள் குடும்பத்தில் ப்ளட் ப்ரஷர், ஹைபர் டென்ஷன், டயாபடீஸ் இருப்பவர்கள் தாங்களும் அடிக்கடி மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்வதோடு உணவுப் பழக்கங்களிலும் ஜாக்கிரதை யாக இருக்க வேண்டும்.

பொதுவாகவே மிதமான உணவு எப்போதும் நல்லது. அதிக எண்ணெய், நெய், இனிப்புப் பண்டங் களைத் தவிர்த்தல், அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணாமல் இருத்தல், கொழுப்பு மிகுந்த இறைச்சி, காய்கறி களைத் தவிர்த்தல் நல்லது. மிதமான 'பேலன்ஸ்ட் டயட்' உடம்பிற்கும் இரு தயத்திற்கும் நல்லது."

"தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தை களை இருதய நோயிலிருந்து எப்படிக் காப்பாற்றலாம்?"

"குழந்தைகள் குப்புற விழுவது, நீந்துவது, நிற்பது இதையெல்லாம் சரியான மாதங்களில் செய்து வளர் கிறதா எனக் கண்காணிக்க வேண்டும். அதே போல உடல் ஆரோக்கியத்தை யும், மன ஆரோக்கியத்தையும் பார்த் துக் கொள்ள வேண்டும். நான் முன்பே சொன்னது போல சில பரம்பரைக் கோளாறுகளாக வரலாம். அதே போல பிபி போன்றவை பெரிய வர்களுக்குள்ள குடும்பமாகவும் இருக்கலாம். இவற்றையெல்லாம் உணர்ந்து அதற்கேற்ப நடந்து கொள் வது நல்லது.

இன்னொன்றைக் கூட நம் நாட் டினருக்குச் சொல்ல விரும்புகி றேன். 'ஆயிரம் பொய்யைச் சொல்லியாவது ஒரு கல்யாணம் பண்ணலாம்' என்பது நம் நாட்டுப் பழமொழி. ஆனால் அதெல்லாம் ரொம்ப தப்பு. திருமணத் தில் 'உண்மை' இருக்க வேண்டும். குடும்பங்களிலோ, மணமக்க ளுக்கோ ஏதேனும் உடல்ரீதியான கோளாறுகள் இருக்குமானால் மறைக்கவே கூடாது. திருமணம் என்பது முடிவல்ல. அது ஒரு ஆரம்பம். அது ஒரு பெண் ணிற்கோ, ஆணிற்கோ கஷ்டங்களின் ஆரம்பமாக இருக்கக் கூடாது. எனவே மணம் செய்ய விரும்புபவர்கள் மற்றவரைப் பற்றியும், அவர்களின் குடும்பங் களைப் பற்றியும் தீர விசா ரிக்க வேண்டும். நாம் பொருளாதாரம் ஸ்ட்ராங்காக இருக்கிறதா ஜாதகம் பொருந்துகிறதா என்றுதான் பார்க் கிறோம். உடற்கோளாறுகள், பரம் பரைக் கோளாறுகள் இவற்றையும் விசாரிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் பிறக்கும் எதிர்காலச் சமுதாயம் வலுவானதாக, ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும்" என்கிறார் டாக்டர் ஸ்ரீகிருஷ்ணா.

– பவித்ரா



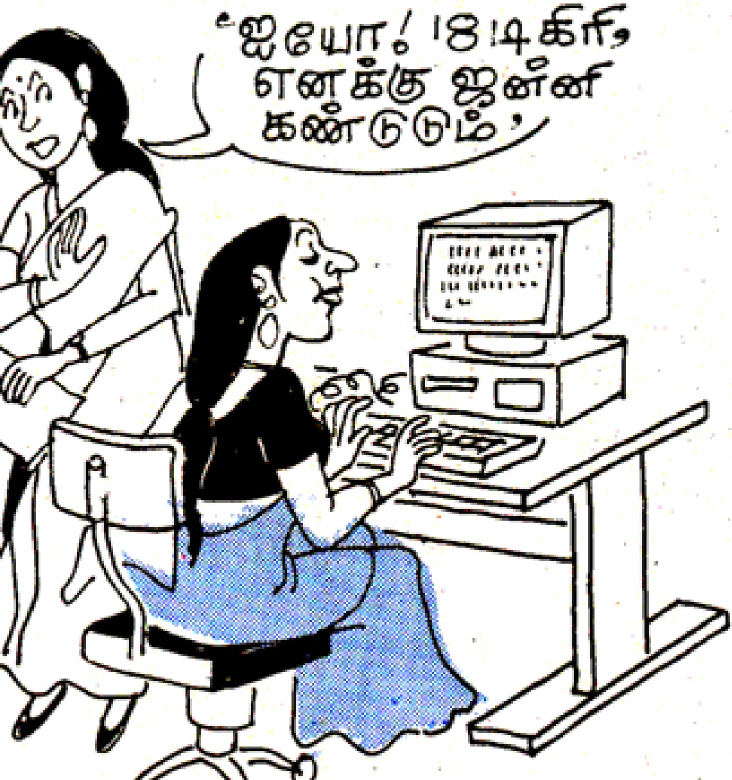
## நெல்லிக்காய் சாதம்

சின்ன நெல்லிக்காயை கேரட் துருவலில் சின்னதாகத் துருவிக் கொண்டு, மாங்காய் சாதத்திற்குத் தாளிப்பது போல் தாளித்து, நெல்லிக்காய் சாதம் தயாரிக்கலாம். இந்த சாதத்திற்குத் தேங்காய் சட்னி தொட்டுக் கொள்ள மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

– மேகலா



# சாதனை படைக்க வேறென்ன வேண்டும்..?




திறமை உண்டு. உழைப்பு உண்டு. முனைப்பும் உண்டு. ஆனால் சாதனை படைக்கவில்லை. ஏன்? ஒலிம்பிக்ஸில் கலந்து கொண்டவர் எல்லாம் உழைக்கவில்லையா? முயற்சி குறைச்சலா? முனைப்புதான் விட்டவரா? எல்லாருக்கும் கிடைக்காமல் ஏன் ஓரிருவர் வசம் போகிறது வெற்றி?

சரளி ஜண்டை வரிசையிலிருந்து சங்கீதப் பயிற்சி ஆரம்பிக்கிற பல்லாயிரக் கணக்கான பெண் குழந்தைகளில் நூறு பேர் மேடையேறுகிறார்கள். நாலு பேர் நிற்கிறார்கள் சாதனை படைத்து.

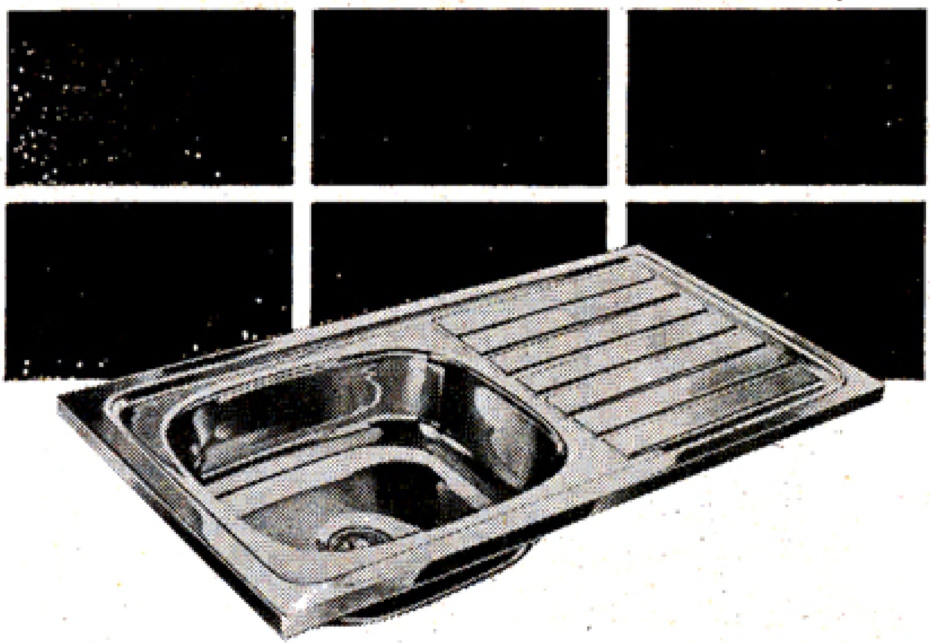
ஓட்டப் பந்தயத்தில் 5 நிமிடம் 35 செகண்டில் குறிப்பிட்ட தூரத்தைக் கடப்பவர்களுக்கும் 5 நிமிடம் 32 செகண்டில் கடந்து 'ரெகார்டு' பண்ணிய சாம்பியனுக்கும்தான் போட்டி. அவர்களுள் ஒருவர் 5 நிமிடம் 31 செகண்டில் கடந்து புதிய 'ரெகார்ட்' ஏற்படுத்துகிறார்.

சொல்ல வந்தது என்னவென்றால் 5 நிமிடம் 35 செகண்ட்காரர் ஒன்றும் சாதாரணப்பட்டவர் இல்லை. அவருக்கு 31 செகண்ட் 'டார்கெட்' ஒன்றும் பெரிய விஷயமில்லை.

சாதனை படைக்க முடியாமல் இடைமறிக்கும் துளி இடைவெளியைக் கடக்க குறிப்பிட்ட திறமையாளர் என்ன செய்ய வேண்டும்? எதை ஆரம்ப கட்டத்தில் அல்லது கடைசி கட்டத்தில் கோட்டை விட்டிருப்பார்? அல்லது ஈடு செய்யத் தவறியிருப்பார்?

கடைசி கட்டத்திலிருந்து முதல் கட்டத்துக்குப் போகலாம். தொண்ணூற்று ஒன்பது குடம் பால்

# வைரங்கள் மிகச் சிறந்தவை.
# 100% ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் ஆனவை...



சமையலறையில் பதிக்கப்படும் இந்த டயமண்ட் ஸின்க்குகள் சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் ஆனவை. ஏராளமான வடிவங்களிலும், சைஸுகளிலும் வருகின்றன. ஒவ்வொன்றும் தனிச் சிறப்பு கொண்டவை. ஓசைப்படுத்தாதவை. சாய்மான ட்ரெயின் போர்டு தண்ணீரை தேங்கவிடாது. கீறல் விழாது பாதுகாக்கும் பிவிசி ஃபிலிம் கேட்டால் இத்துடன் வழங்கப்படும். அனைத்துமே மிகவும் நயமான விலையிலே கிடைக்கின்றன.



உங்கள் அருகாமையில் உள்ள டீலரை இன்றே சென்று பாருங்கள். டயமண்டில் முதலீடு செய்வது எத்தனை புத்திசாலித்தனமானது என்பதை உணர்வீர்கள். அவை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலாக இருப்பினும்

**டயமண்ட்®**

தயாரிப்பாளர்கள்:
ஃபோனிக்ஸ் அப்ளையென்ஸஸ் பிரைவேட் லிட்.
தமிழ்நாடு & கேரளாவிற்கு விநியோகஸ்தர்கள்:
மெஸர்ஸ் சுகன் ஸேல்ஸ், 14, ராமன் ஸ்ட்ரீட், தி. நகர்,
சென்னை-600 017. ஃபோன்: 8849491883434.

அபிஷேகம் செய்து விட்டு நூறாவது குடத்தைச் சாமியின் தலையில் போட்டு உடைத்த பொறுமையில்லாத பக்தனின் கதை தெரிந்திருக்கும்.

கடைசி கட்டத்தில் முதல் அடியில் வைத்த அதே சிரத்தை வேண்டும். அமானுஷ்யமான தடங்கல்கள் ஏற்படுவது சகஜம். வெற்றிக் கனிக்குக் காத்திருக்கும் பெண்கள் என்ன தடங்கல் வந்தாலும் எந்தத் துரும்பு அனுகூலமாகக் கிடைத்தாலும் அதைச் சாதகமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

திருமதி லதா முப்பது வயதானவர்.




எட்டு வயதில் ஒரு பெண் குழந்தை. லதா படித்ததே வேறு. கிடைத்த உத்யோகம் வேறு. ஏகப்பட்ட சமரசங்கள் செய்து கொண்டவர் வாழ்வில். குறைந்தபட்சம் அலுவலகப் பரீட்சையில் தேர்வு பெற்று உயர் அதிகாரியாகவாவது ஆகலாமே என்று எண்ணினார். ஒரு அகில இந்தியப் போட்டிப் பரீட்சை இருந்தது. அதில் தேர்வு பெற்றால் 'கெஜெட்ட்' பதவி கனுவாய்க் கிடைக்கும். பரீட்சைக்காக முன்பிருந்தே தயார் செய்தார். வீட்டு வேலை அலுவலக வேலையிடையே அவ்வப்போது கணக்குகள் போட்டுப் பார்த்தார். துளி நேரம் கிடைத்தாலும் புத்தகத்தைப் படித்தவாதிருந்தார். மே மாதம் பரீட்சைக்குப் பேர் கொடுத்தாகியிருந்தது. நவம்பர் 22 பரீட்சை. அக்டோபர் முதல் லீவ் போட்டுப் படிக்க நினைத்திருந்தார்.

நவம்பர் 19-ம் தேதி கிளம்பி ஒரு மாதம் வட இந்தியப் பயணம் போவதாக லதாவின் குடும்பத்தினர் தீர்மானித்து மிக விரிவான ஏற்பாடுகளுடன் இருந்தனர். கிழம் கட்டை முதல் பொடிசு வரை எல்லாரும் தயார். ஒரு டாக்டர், இரு 'குக்', சமையல் சாமான்கள், ஒரு முழு ரயில் பெட்டி - வசதிகளுடன் அற்புதமான பயணம். எல்லாருக்குமே லதாவின் பரீட்சை துரும்பாகத் தெரிந்தது. 'என்ன பிரமாதம்! அடுத்த ஆறாம் மாசம் எழுதினால் போயிற்று' என்றனர். லதாவும் பார்த்தார். குடும்பத்துடன் பயணம் போகும் வாய்ப்பு அரிது. பரீட்சைக்குப் பேர் கொடுத்ததைக் கேன்சல் செய் தார்.

அக்டோபர் 1 முதல் அவளுடைய சகஊழியர் பலர் லீவ் போட்டார்கள் பரீட்சைக்காக. மூன்று பேர் வேலையை இரு மாதங்களுக்குத் தானே செய்து 'ஓவர்டைம்' சம்பாதித்தார். பரீட்சைதான் போயிற்று. உபரி வருமானமாவது இருக்கட்டுமே! கருகுமணி செயின் மெலிசாக செய்து கொள்ளும் ஆசை அந்த வருமானத்தால் வாய்த்தது.

நவம்பர் 18-ம் தேதி அலுவலகத்தில் இருந்த போது லதாவின் கணவர் ஃபோன் செய்தார். மறுநாளைய வட இந்தியப் பயணம் ரத்தாகி விட்டதாம். ஆந்திரப் புயல் காரணமாம்.

லதாவுக்கு சந்தோஷப்படுவதா வருத்தப்படுவதா என்று புரியவில்லை. அதே நேரம் இன்னொரு ஃபோன் கால். 22-ம் தேதி பரீட்சைக்கு அவளுடைய 'ஹால் டிக்கெட்' தயாராயிருப்பதாக. 'ஹால் டிக்கெட்டா? நான்தான் கேண்டிடேச்சரைக் கேன்சல் பண்ணிவேனே!'

'ஏதோ தவறுதலாய் வந்து விட்டது போல' லதா யோசித்தார். பயணம் 'கேன்சல்' ஆனதுக்கும் 'ஹால் டிக்கெட்' வந்ததற்கும் முடி போட்டுப் பார்த்தார். அடுத்த நிமிடம் ஹால் டிக்கெட்டைப் போய் வாங்கிக் கொண்டு யார் யாருக்கோ கொடுத்து விட்டிருந்த பாடப் புத்தகங்களை நண்பர்கள் வீடு வரை போய் வாங்கி வர வேண்டியிருந்தது. 20, 21 சனி, ஞாயிறு இரவும் பகலுமாய்ப் படித்தார். 22 முதல் நாலு நாள் - எட்டு பேப்பர்கள் - எழுதி முடித்தார். ஒன்று பொது ஆங்கிலம் மீதியெல்லாம் அக்கௌண்ட்ஸ், டிபார்ட்



மெண்ட் ரூல்ஸ் பரீட்சை முடிந்த அன்று 'லிங்க் எக்ஸ்ப்ரஸ்' வடக்கே போக தயார் ஆனது. குடும்பத்துடன் பயணம் முடித்தார் இனிதாக.

ரிசல்ட்டும் வந்தது. பரீட்சை பாஸ். வேடிக்கை என்னவென்றால் லீவ் போட்டுப் படித்தவர்கள் தேறவில்லை. தடங்கலிடையில் துரும்பு கிடைத்தாலும் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது இங்கு நீதி.

சிலர் இருப்பார்கள். கிரிக்கெட் ஆடும் போது 'கல்ச்கரல் குழு'வுக்குக் கிடைக்கிற மரியாதைகள் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். நம் கல்லூரியிலேயே கிரிக்கெட் குழுவுக்குத்தான் மரியாதையே இல்லை என்று பொங்குவார்கள். அது தவறு.

டெலக்ஸ் வருவாய் செக்ஷனில் நான்கு பெண்கள் வேலை பார்க்கிறார்கள். மாதத்தில் 10 நாள் 18 டிகிரி குளிரில் கம்ப்யூட்டரில் அமர வேண்டும். மீதி நாள் மேஜை வேலை, பொது மக்கள் தொடர்பு எல்லாம் செய்ய வேண்டும். எப்போதும் உற்சாகமாக இருப்பார்கள். ஒரு 'பகுதி' ஒரு 'மிகுதி' என்று கிடையாது. உபரி வருமானமோ காம்பன் சேஷனோ எதிர்பார்க்க மாட்டார்கள். இவ்வளவுக்கும் கஷ்டங்களுள்ள நடுத்தரக் குடும்பப் பெண்கள்தாம். இவர்களுக்கு அதே செக்ஷனில் இருவருட நீட்டிப்பு கிடைத்தது. காரணம் அவர்களின் திறமை யில்லை. திறமை எல்லாருக்கும் இருக்கிறது. திறமையின்றி அரசாங்கத்தின் 'சாவி பிடித்த' பதவிகளில் குப்பை கொட்ட முடியுமா?

திறமையைத் தவிர அவர்களிடம் இன்னொன்று இருக்கிறது. தம் வேலையை அனுபவித்து ஆனந்தமாக செய்கிறார்கள் அவர்கள். வேலையில் உள்ள நெளிவு சுளிவுகளை அனுபவிக்கிறார்கள். அதில் உள்ள கஷ்டங்களை சுகங்களாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். அல்லது அதில் இருக்கிற தனித் தன்மையுடன் அனுசரித்துப் போகிறார்கள். வேறு பெண்களை கம்ப்யூட்டரில் போட்டால் 'ஐயோ! 18 டிகிரி, எனக்கு ஜன்னி கண்டுடும்' என்றோ 'அங்கே 10 நாள் இங்கே 20 நாள் என்றால் முடியாது. ஒரே இடமானால் பரவாயில்லை' என்றோ உயரக் குரல் கொடுப்பார்கள்.

குடும்பப் பெண்களில் சிலர் மாடியும் கீழுமாய் அலைகிற வீட்டில், சௌகரியமில்லாத சமையல் கட்டில், ரொம்ப ரெண்டாங் கெட்டான் சூழ்நிலைகளில், அடிக்கடி மாற்றல் போன்ற தொந்தரவில் - சந்தோஷமாக இருப்பதையும் எந்த ஒரு நுட்பமான சிரமத்தையும் சாதகமாக்கிக் கொண்டு அதனால் ஒரு படி முன்னேற்றம் தேடிக் கொள்வதையும் பார்க்கலாம். கிடைத்த வேலையை அனுபவிப்பதும் துரும்பையும் துருப்பாக்கிக் கொள்வதும் சாதனையாளர் குணம்.

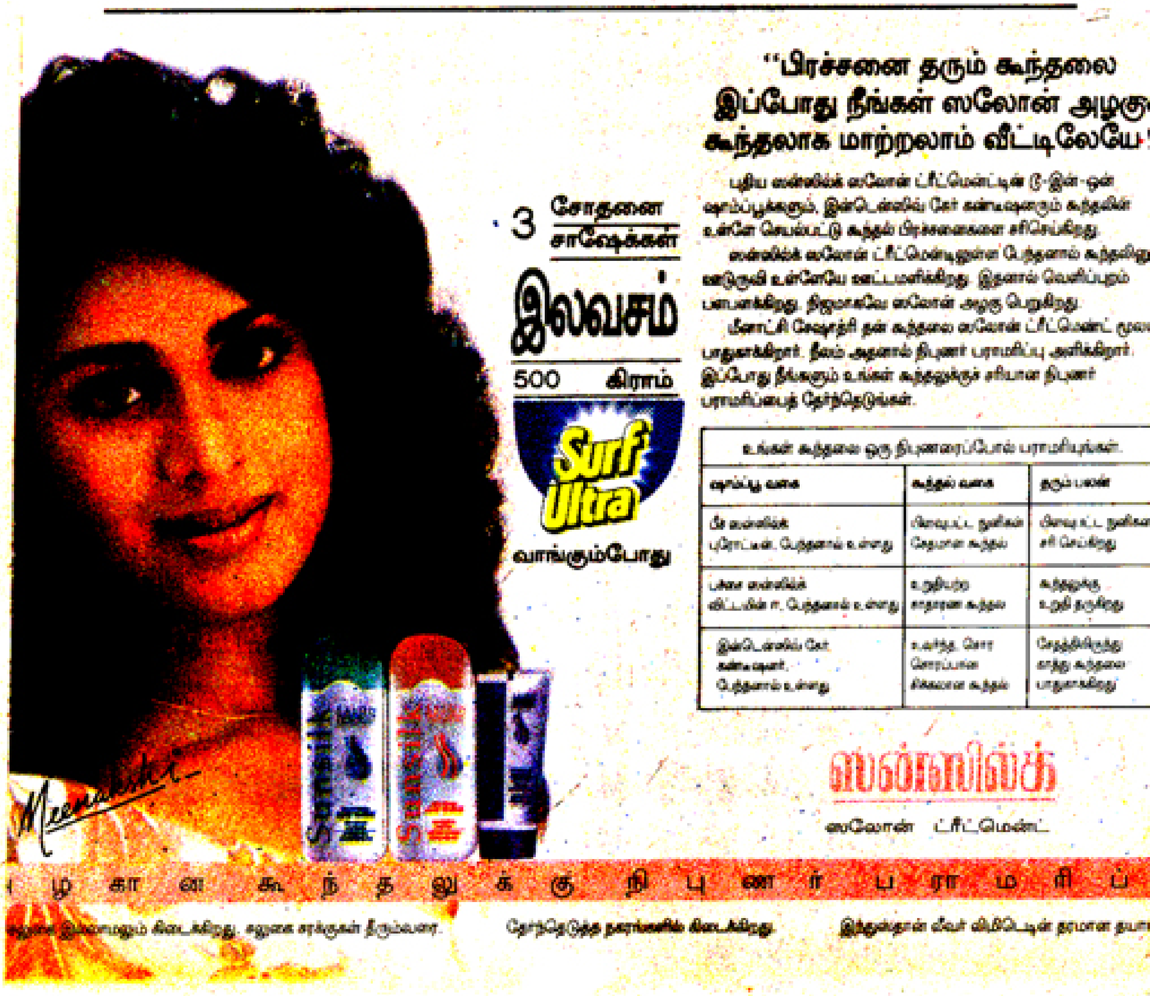
எல்லா நேரமும் நாம் 'கிராஸ் ரோடில்' நிற்கும் சந்தர்ப்பம் வருகிறது. இடமா வலமா என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டி வருகிறது. ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் இரண்டில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கும் கட்டாயம். 35 செகண்ட்காரர் அவருக்குப் பிடித்த அறையைத் தங்கும் விடுதியில் தேர்ந்தெடுத்ததில் நிம்மதியாய் தூங்கினார். போட்டி நாளன்றும் பல நல்ல தேர்வுகளைச் செய்திருந்தார். பலன் 31 செகண்ட் 'ரெகார்ட்'. பொதுவாக திறமையாளர்கள் எது தனக்குத் தேவை என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். உதாரணமாக இளம் வயதில் வாழ்க்

கையின் ஆரம்பத்தில் பச்சைக் குழந்தையை விட்டு விட்டு ஐ.ஏ.எஸ்ஸுக்குப் பயிற்சி செய்தார் ஒரு பெண். குடும்பத்தில் அசம்பாவிதம் ஏற்பட்டு மனநோய்க்கு ஆளானார். குழந்தை பெற்றவர்கள் ஐ.ஏ.எஸ். பண்ண முடியாது என்பதில்லை. கொஞ்சம் சப்போர்ட் வேண்டும். நாளையும் சேர்த்து யோசித்திருக்க வேண்டும். அவர் திருமணத்தையோ அல்லது தொழிலையோ ஒரு வருடம் தள்ளிப் போட்டிருந்தால் எல்லாமே சரியாயிருந்திருக்கும். சின்னத் தேர்வைச் செய்ய முடியாததால் சாதனையாளர் வரிசையில் இடம் தப்பிப் போயிற்று.

இந்த மாதிரி துறையைத் தேர்ந்தெடுத்திருந்து கடைசி கட்டத்துக்கு வருபவர்கள் சாதனை படைக்கிறார்கள். அந்தத் துறையில் உங்கள் நோக்கம் என்ன என்பதிலும் தெளிவு வேண்டும். நோக்கத்தில் 'உடனடி நோக்கம்' எது 'தொலை நோக்கம்' எது என்பதையும் எல்லா கால கட்டத்திலும் தீர்மானித்திருக்க வேண்டும்.

திருவையாறு உற்சவத்தில் பாட சான்ஸ் பிடித்தது அப்போதைய 'உடனடி நோக்கம்'. டியூன் போட்டு ஆடியோ கேசட்கள் வெளியிடுவது இப்போதைய 'தொலை நோக்கம்'. உடனடி நோக்கங்கள் நிறைவேற நிறைவேற தொலை நோக்கங்கள் உடனடி நோக்கங்கள் ஆகும்.

இந்த மாதிரி தெளிவான நோக்கங்கள் வைத்து அடிமேலடி வைத்து நூறாவது குடத்தில் முதல் குடத்துக்கு எடுத்த அதே சிரமம் கொண்டவர் 31 செகண்ட்காரர். பரிசு தங்க மெடல். அது மட்டுமல்ல. முதல் கட்டத்திலிருந்து சிறந்தவராகவும் சர்வ வல்லமை உடையவராகவும் தம்மைத் தாமே உணர வேண்டும். ஒரு புறநகர்ப் பகுதியில் சுமார் 40 வருடத்துக்கு முன் ஒரு இளைஞர் கெட்டிலில் டீயும் சின்ன தூக்கில் சேமியா பாயசமும் ஏந்தி ஓட்டிய தேசிய நெடுஞ்சாலை ஓரங்களில் விற்று வந்தார். ரொம்பக் கறாரான வியாபாரம். தினமும் ஒரு ரூபாய் லாபத்தை எடுத்து வைத்தார். அருகில் ஒரு கந்து வட்டிக்காரரிடம் கொடுத்து குட்டி போட வைத்தார். ஓரிரு வருடத்தில் கணிசமாய் பணம் சேர்ந்தது. ஆனால் அவர் செலவழிக்கவில்லை. மத்யானங்களில் அவரையொத்த பாட்டாளிகளைச் சேர்த்துப் பேசுவார். வாத விவாதம் செய்வார். எல்லாருக்கும் பரிச்சயமானவரானார். அவருடைய 'கந்து வட்டி முதல்' குறித்துப் பல 'வம்புகள்' நடமாடின. அவரை யாரோ நேரடியாகக் கேட்ட போது 'இங்கே நம்ம பேட்டையில ஒரு கல்யாணச் சத்திரம் கட்டணும்னு காக சேர்க்கிறேன்' என்றார் கம்பீரமாக. இடுப்பில் கைலி. காலில் செருப்பில்லை. நல்ல சட்டையில்லை. ரொம்ப கச்சலான உருவம். அவர் குடும்பத்து, வர்க்



கத்துப் பெண்களுக்குக் கீற்றுக் கொட்டகை போட்டுத் தெருவையடைத்துத்தான் கல்யாணம். கல்யாணச் சத்திரம் பற்றி எப்படி அவரால் நினைக்க முடிந்ததோ? உருவத்துக்குச் சம்பந்தமில்லாத கம்பீரமான நிமிர்ந்த தோற்றம். அலட்சியக் கண்வீச்சு. பளிச்சென்ற தோள் குலுக்கல். கறுகறுப்பு. தெளிவான பொய்யில்லாத பேச்சு வார்த்தைகள். விரைவில் டிக்கெட்டில் வியாபாரி பஞ்சாயத்துத் தலைவரானார். அருகிலிருந்த பெரிய பப்ளிக் செக்டார் நிறுவனத்து கேன்டீனுக்கு காய்கறி சப்ளையரானார். அருகிலிருந்த புறம்போக்கு மனைகள், விளை நிலங்கள் பலவற்றை வளைத்துப் போட்டார். பெரிய பெரிய பதவிகளை வகித்தார். கௌரவமான விவசாயத்தை இப்போதும் செய்கிறார். காய்கறி, திராட்சை, ராகி அவருடைய முக்கியமான விளைவுகள் ஊரில் பாதி சொந்தம். சமீபத்தில் பிரும்மாண்டமான 'கல்யாணச் சத்திரம்' கட்டி ஏழை எளியவர்களுக்கு விருந்து கூட வைத்தார்.

பிரமிப்பாயில்லையா?

மேற்படி நபர் சிறந்தவராகவும் தன்னிகரற்றவராகவும் தம்மைத் தாமே உணர்ந்ததுடன் தன் எண்ணங்களையும் வார்த்தைகளையும் திட்டமிட்டிருக்க வேண்டும். இசகுபிசகான எண்ணங்களை வளரவிடாமல் தடுத்திருக்க வேண்டும். வார்த்தைகளை எப்போதும் முன்னேற்றப் பாதையிலேயே பரமபதத்தில் மேல் படியில் தாயம் தாயமாகப் போடுவது போல திட்டமிட்டு போட்டு வந்திருக்க வேண்டும்.

இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக சாதனையாளர் தம் வாழ்க்கையைச் சீராக தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பெரிய பலவீனங்களும் குற்ற உணர்ச்சியும் இரும்பைக் கூட கறையான் போல அரிக்கக்கூடியவை.

சின்னச் சின்ன பலவீனங்கள் இல்லாதவர் கிடையாது. சாதனையாளர் சின்ன பலவீனங்களைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பசி தாங்க முடியாமலிருப்பது, டாய்லெட் பழக்கங்கள் தொந்தரவாயிருப்பது, கோபம் வருவது, பிறரிடம் வேலை வாங்குவதற்குள் எரிச்சலுக்குள்ளாவது, புகழுக்கு அடிமையாவது, எடுப்பார் கைப் பிள்ளையாவது இதெல்லாம் சாதனையாளருக்கு நேரக்கூடிய சின்னச் சின்ன பலவீனங்கள். இவற்றைக் கூடியவரை குறைத்துக் கொண்டு தனி மனிதக் கட்டுப்பாடும் ஒழுக்கமும் உடையவராக வேண்டும்.

இவையெல்லாம் செய்ய முடிந்தால் அனுமனைப் போல கடல் தாண்டவும் சஞ்சீவி மலை பேர்த்து விண்ணில் பறக்கவும் கூட முடியும்.

சாதனையாளர் பெயர் வரிசையில் பெருமை சேர்ந்த இடமும் கிடைக்கும்.

- மாலதி



# என்ன ஆச்சு தெரியுமா?

எங்கள் அகில இந்திய புனித யாத்திரையில் நாங்கள் மதுராவை அடுத்த பிருந்தாவனம் சென்றோம். உடன் வந்த வழிகாட்டி எங்களை முகம்மதியர்களால் ஓரளவு சேதப்படுத்தப்பட்ட கிரிதாரி ஆலயத்துக்கு அழைத்துச் சென்றார்.

சிகப்புக் கற்களால் கட்டப்பட்ட மிக அழகிய ஆலயம் இது. ஏழுநிலை மாடங்களைக் கொண்ட இதன் கோபுரத்தின் நான்கு மாடங்களை சக்கரவர்த்தி ஔரங்கசீப் இடித்துத் தள்ளி விட்டார். அநேக சிற்பங்கள் சேதம் அடைந்துள்ளன. அந்த நிலையிலும் ஆலயம் கம்பீரமாக அழகாகத் தோன்றுகிறது.

உடன் வந்த வழிகாட்டி கிரிதாரியின் பிரதான ஆலயம் இதுவல்ல. அது வேறு இடத்தில் இருக்கிறது என்று சொல்லி எங்களை அங்கு அழைத்துச் சென்றார்.

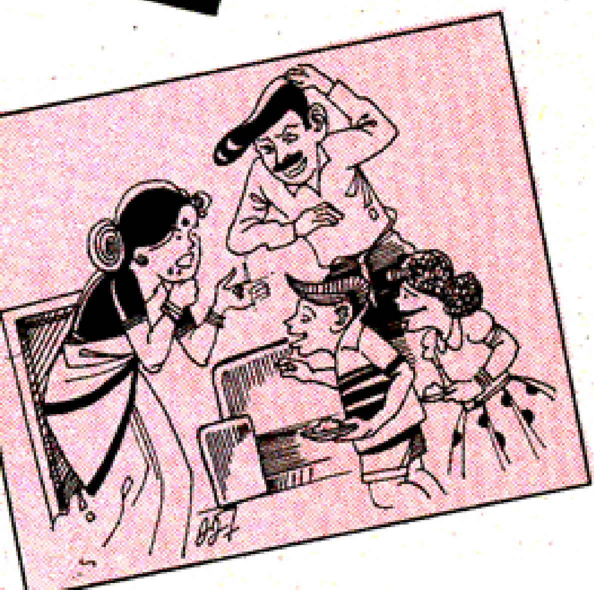
அங்கு ஆதரவற்ற விதவைகளும் வயதான பெண்மணிகளும் சதா சர்வ நேரமும் பஜனை செய்தவண்ணம் உள்ளனர்.

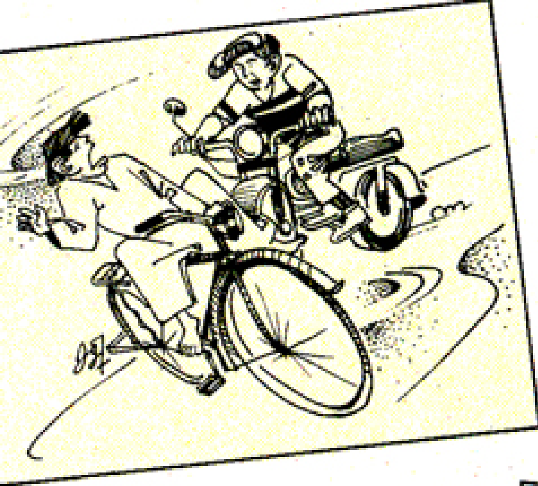
அதன் தலைமையாளர் எல்லோரையும் அமரச் சொன்னார். அனைவரும் அமர்ந்தோம். இதுதான் கிரிதாரியின் பிரதான ஆலயம். இதை இடித்துத் தரைமட்டமாக்க ஔரங்கசீப் ஆணையிட்டார். இடிக்கும் போதே அவருக்குக் கண் பார்வை போய் விட்டது. அதனால் இடிப்பதை நிறுத்தி விட்டார். இந்த ஆலயத்துக்கு ஒரு வைரத்தைப் பரிசளித்தார். வைரம்தான் பல ராமர் முகவாயில் ஒட்டப்பட்டிருக் கிறது என்றார்.

பின்னர் அடுத்த கட்டத்துக்குத் தாவினார். இங்கு 2000 விதவைகளையும் 5000 பசுக்களையும் பராமரிக்கிறோம். பராமரிப்புக்காக எங்களுக்குப் பணம் தேவைப்படுகிறது. உங்களில் விருப்பமுள்ளவர் தலா ரூ. 125/- கொடுங்கள். அதை டிபாசிட்டில் வைத்து அதன் வட்டியை மட்டும் செலவழிக்கிறோம் என்றார்.

நன்கொடையாளர் பெயர், தகப்பனார் பெயர், விலாசம், மூத்த குமாரர் பெயர், கோத்திரம் முதலானவற்றைக் கல்லில் பொறித்து அதனை சுவற்றில் பதித்து வைக்கிறோம் என்றார். அதற்கு ஏற்றார் போல் அந்தக் கட்டிடச் சுவர்கள் அனைத்திலும் நூற்றுக்கணக்கான பெயர் கற்கள் பதிக்கப்பட்டுள்ளன.

உருக்கமான வேண்டுகோளைக் கேட்டு எங்களில் ஐந்தாறு நபர்கள் தலா ரூ. 135/- கொடுத்தனர். பணத்தைக்



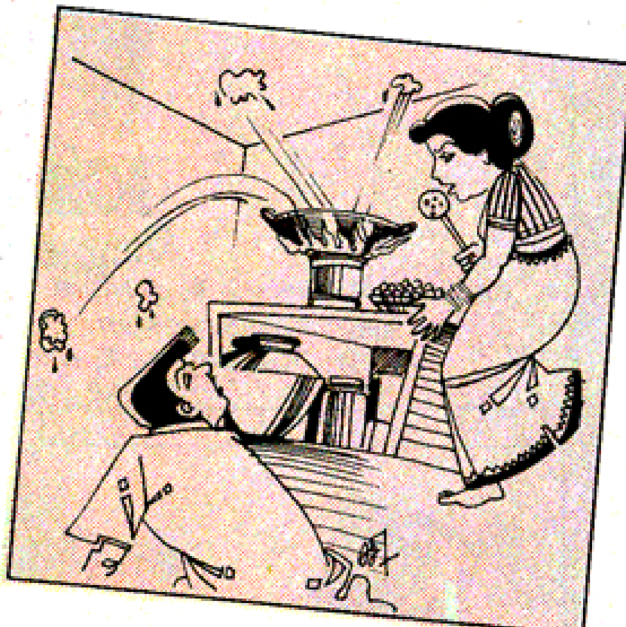


உடன் வரும் கைடுகளுக்கு அதில் கணிசமான பங்கு இருப்பதால் எப்படி யாவது யாத்ரிகர்களை அங்கு அழைத்துச் செல்வதிலேயே குறியாக இருப்பார்கள். வழிகாட்டும் பணிக்காக அவர் கேட்கும் தொகை மிகவும் குறைவாகத் தோன்றுவதால் பயணிகள் மிக எளிதாக அவர்கள் விரித்த வலையில் விழுந்து விடுகிறார்கள்.

இதுபோன்ற சம்பவம் அயோத்தியில் வால்மிகி எதிரிலுள்ள ராமர் பட்டாபிஷேக மண்டபத்திலும் நிகழ்ந்தது. ஏற்கெனவே அடிபட்ட பயணிகள் விழித்துக் கொண்டார்கள். நன்

கண்ணால் கண்டதும் தொகை 125 லிருந்து 135க்கு உயர்ந்து விட்டது. கல்லுக்கும், எழுத்துக்கும் தவியாக வேண்டும் என்று பத்து ரூபாய் சேர்த்து வாங்கி விட்டார்கள். செலுத்திய பணத்துக்கு ரசீதும் கொடுத்தார். ஹிந்தியில் அச்சடிக்கப்பட்டிருந்த அது முறையான ரசீதாகப் படவில்லை.

நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட ஆதரவற்ற வயதான விதவைகளின் பெயரால் நடத்தும் பகற்கொள்ளை இது. ஔரங்கசீப் வரலாற்றில் அப்படி ஒரு சம்பவமே நிகழவில்லை. மேலும் நாங்கள் சென்ற இடம் ஆலயமல்ல. அது ஒரு பழைய கட்டிடம். அதை அவரும் ஒப்புக் கொண்டார். அங்கு வைக்கப்பட்டுள்ளவை விக்கிரகங்கள் அல்ல. அவை பிளாஸ்டர் ஆப் பாரிஸ் அல்லது சிமெண்டினால் செய்யப்பட்டு வண்ணம் தீட்டப்பட்ட சிலைகள். பலராமரின் முகவாயில் பதிக்கப்பட்டுள்ளது உண்மையான வைரமல்ல, குறைந்த பட்சம் கண்ணாடித் துண்டு கூட அல்ல. அது வெள்ளை பெயிண்ட்.

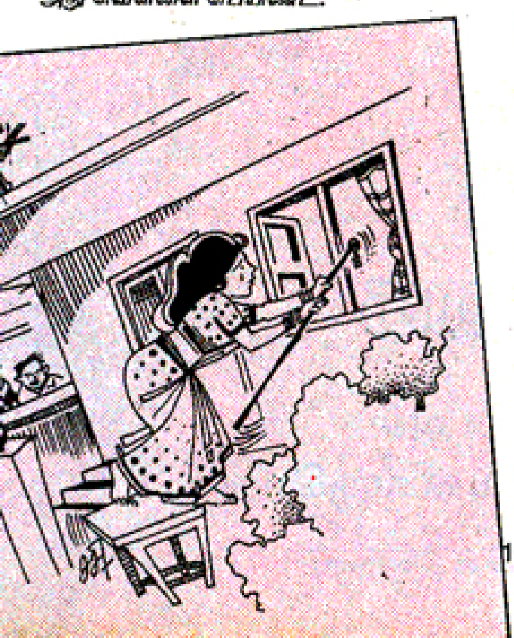


கொடை கிடைக்காத காரணத்தால் உடன் வந்த வழிகாட்டி ருத்திர தாண்டவமே ஆடி விட்டார்.

புனித யாத்திரை செல்பவர்களின் எச்சரிக்கைக்காக இதனை எழுதுகிறேன்.

- வசந்தா விஸ்வநாதன்.

இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் புது வீடு கட்டி குடிபுகுந்தோம். நாங்கள் குடி வந்து மூன்று மாதங்கள் சென்ற பின் என் மாமா வீட்டிற்கு வந்திருந்தார். அவருடன் பேசிக் கொண்டு வீட்டையும், தோட்டத்தையும் சுற்றிக் காண்பித்தேன். தோட்டத்திலிருந்த பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை வேண்டும் என மாமா கூறினார்.



நான் மாமாவிற்குக் காப்பி கொடுத்து விட்டுக் கத்தியும், பாத்திரமும் எடுத்துக் கொண்டு தோட்டத்திலுள்ள கீரையை வெட்டி எடுக்கப் போனேன். ஒரு 5 நிமிடங்கள் சென்ற பின் என் மாமா வாசல் கதவு திறந்திருந்தால் யாராவது வந்து விடுவார்கள் என்ற அச்சத்திலும், சாமான்கள் பத்திரமாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்திலும், அழகாக வாசல் கதவை இழுத்துச் சாத்தி விட்டு வந்திருக்கிறார். எனக்கு அவர் பூட்டியது தெரியாது.

நான் 10 நிமிடங்கள் கழித்து கீரையுடன் வீட்டுப் படியேறி வீட்டுக் கதவைப் பார்த்தேன். என்ன ஆச்சு தெரியுமா? வீட்டுக் கதவு பூட்டியிருந்தது. அதைப் பார்த்ததும் ஒரு நிமிடம் நான் அதிர்ந்து போய் விட்டேன். காரணம் என்னவென்றால் எங்கள் வீட்டுக் கதவு பூட்டு 'காட்ரெஜ் லாச்செட்'. கணவர் திட்டுவாரே என்ற அச்சத்திலும், பக்கத்திலுள்ளவர்கள் கேலி செய்வார்களே என்ற பயத்திலும் எனக்கு அழுகையே வந்து விட்டது. அந்த நேரத்தில் நான் வேண்டாத தெய்வமேயில்லை. அரை மணி நேரத்தில் பசியுடன் பள்ளியிலிருந்து குழந்தைகள் வருவார்கள். நாம் கதவை உடைத்துத்தான் வீட்டிற்குள் போக வேண்டும் என நினைத்தேன்.

நல்லவேளையாக ஹால் ஜன்னல் கதவு திறந்திருந்தது. ஜன்னலுக்கு நேர் சோபாவில், நடுவில் சாவிக் கொத்து இருந்தது. எதிர் வீட்டிலிருந்து 1 ஸ்டூல், 1 கம்பு வாங்கி வந்தேன். ஸ்டூலை ஜன்னல் பக்கத்தில் போட்டு கம்பால் சாவிக் கொத்தை எடுக்க முயற்சி செய்தேன். ஆஞ்சநேயர் ஸ்லோகத்தைச் சொல்லிக் கொண்டேயிருந்தேன். 20 நிமிடப் போராட்டத்திற்குப் பின் சாவிக் கொத்து கம்பில் மாட்டிக் கொண்டது. பின் மெதுவாக வெளியில் எடுத்துக் கதவைத் திறந்தோம். மாலையில் முதல் வேலையாக கோவிலுக்குப் போய் ஆஞ்சநேயருக்கு அர்ச்சனை செய்தவுடன்தான் மனம் நிம்மதி அடைந்தது.

அதன்பின் வாசலுக்குப் பால் வாங்கப் போனால் கூட கையில் சாவியுடன்தான் வாசலுக்கே வருகிறேன். என் கணவர், குழந்தைகள் எல்லோரும் எப்பொழுதும் உன் புடவைத் தலைப்பில் சாவியைக் கட்டி வைத்துக் கொள் என்று சொல்லிக் கொண்டேயிருப்பார்கள்.

- திருமதி கமலா மூர்த்தி.

**என்** 1-வது அண்ணா பம்பாயில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தார். நாங்கள் (என் அக்கா, 2-வது அண்ணா, அம்மா, அப்பா, நான்) திருவண்ணாமலையில் இருந்தோம். என் முதலாவது அண்ணா விடுமுறையில் எங்கள் ஊருக்கு வந்திருந்தார். என் அண்ணாவுக்குச் சீடை என்றால் ரொம்பவும் பிடிக்கும். அதனால் என் அம்மா, அண்ணாவும் வந்திருக்கிறார்களே என்று சீடைக்கு மாவு பிசைந்து வைக்க, நாங்கள் எல்லோரும் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் உருட்டிப் போட்டுக் கொண்டு இருந்தோம். என் பெரிய அண்ணனோ அளவு எடுத்து உருட்டினாற் போல ஒவ்வொன்றையும் உருட்டிப் போட்டுக் கொண்டு இருந்தார்.

சிறிது நேரம் கழித்து என் அம்மா எண்ணெயை வைத்துப் பொரித்து எடுக்க ஆரம்பித்ததும்தான் வந்தது கேடு. சீடை பட்பட்டென வெடிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. எல்லாச் சாமான்களையும் நன்கு சுத்தம் செய்து விட்டுப் போட்டும் இப்படி ஆகிவிட்டது. இப்படியே இரண்டு, மூன்று முறை போட்ட போதும் வெடிக்க, சமையல் அறையின் தரை, சுவர் முழுவதும் ஒரே எண்ணெய். என் அப்பா அப்போது வெளியில் சென்று இருந்தார். அவர் திரும்பி வரும் நேரம். அவர் மிகவும் கோபக்காரர். வீடு இப்படி இருப்பதைப் பார்த்தால் அவ்வளவுதான். தாம்தூம் என்று குதிப்பாரே, என்று பயந்து கொண்டு எல்லா வற்றையும் அவசர அவசரமாக சுத்தம் செய்து விட்டு, உருட்டிப் போட்டு வைத்திருந்த சீடைகளையும் மறைத்து வைத்து விட்டோம். பிறகு என் அப்பா வந்து சாப்பிட்டு விட்டு வேலைக்குச் சென்று விட்டார். சரி இப்போது என்ன செய்வது அந்த மாவை வைத்துக் கொண்டு என்று என் அம்மா யோசனை செய்தார்.

பின்னர் அந்த மாவை தோசை மாவைப் போல் கரைத்து, தோசைக் கல்லில் தோசையாக வார்த்து அம்மா எங்களுக்குப் போட, நாங்கள் சாப்பிட, ஆகா! என்ன அருமையாக இருந்தது தெரியுமா அந்த தோசை? நிறைய வெண்ணெய் போட்டுப் பிசைந்த மாவை வீணாக்காமல் என் அம்மா சமயோசிதமாக அன்று செயல் பட்டார் என்பதை இன்று நினைத்துப் பார்க்கிறேன். என் அண்ணாவிற்குச் சீடை கிடைக்கவில்லையே என்று வருத்தம்



சப்பாத்தி, பூரி இவற்றை இரவில் சாப்பிட்டால், ஒரு கரண்டி தயிரில் 3 ஸ்பூன் சர்க்கரையைச் சேர்த்துச் சாப்பிட, எளிதில் ஜீரணமாவதுடன், நெஞ்சு எரிச்சல் இருக்காது.

- பார்வதி

இப்போது மல்லிகைப்பூ காலம். உதிரி மல்லிப் பூக்களை பீரோவின் படிகளில் போட்டு வைத்தால், திறந்ததும் குப்பென்று மணக்கும்.

- பார்வதி



ஒருபுறம் இருந்தாலும், புதுவிதமான தோசை கிடைத்ததற்காக சந்தோஷப்பட்டார்.

- ஜெயந்தி சீனிவாசன்.

## பக்கோடா மூக்குத்தி!

அன்று மாலை குழந்தைகளுக்காக ஹோட்டலிலிருந்து கொஞ்சம் தின்பண்டங்களை வாங்கி வந்திருந்தார் என் கணவர். வெங்காய பக்கோடா ரொம்ப ஜோர் என்று என் மகள் என் வாயில் ஒரு பக்கோடாவைத் திணித்தாள். அதில் நறுக்கென்று ஏதோ கடிபட்டது. சட்டென்று கையில் எடுத்து எத்தனை பெரிய கல் என்று பார்த்தேன். அழகான மூன்று கல் பதித்த மூக்குத்தி. குழந்தைகளெல்லோரும் கேலி செய்தார்கள். உனக்கு என்ன? பக்கோடாவில் கூட புதையல் கிடைக்கிறதே! இன்னொரு பக்கோடா தின்னு என்றார்கள். மறுநாள் பக்கத்திலிருந்த ஒரு தட்டானிடம் கொண்டு போய் காண்பித்தேன். நல்ல புஷ்பராகக் கல் பதித்த தங்க மூக்குத்தி என்றார். அதை பாலீஷ் செய்து வெள்ளியில் திருகு போட்டுக் கொடுத்தார். கூலி ஐந்து ரூபாய்தான். இன்றும் என் மூக்கில் அந்த மூக்குத்திதான் அணிந்திருக்கிறேன். என் தாயாரும் வைர மூக்குத்தி வைத்திருந்தாள். என் மகளும் வைத்திருக்கிறாள். ஏதாவது விசேஷமென்றால் இதை மாற்றிக் கொள் என்று என்னை தொந்தரவு செய்வதுண்டு. எண்ணெய் எடுத்து பாலீஷ் செய்தாவது போட்டுக் கொள்ளக் கூடாதா? என்று கூடக் கேட்பார்கள். எனக்கு ஏனோ என் பக்கோடா மூக்குத்தியை கழட்டவே மனம் வருவதில்லை. இதைக் கழற்றாமல் மஞ்சள் குங்குமத்துடன் இறையடி சேரவே ஆசை. வயது 60க்கு மேல் ஆகி விட்டதே.

- லலிதா நாராயணன்.

## உதவி செய்யப் போய்...

எனக்குத் தெரிந்த நண்பர் இரவு 7 மணி அளவில் ஒரு பெண் சுமார் 12 வயது மதிக்கக்கூடிய பெண் அழுது கொண்டு இருந்ததைப் பார்த்து அனுதாபப்பட்டு தன் கிளினிக் கூட்டிப் போய் உணவு, உறைவிடம் கொடுத்து ஆதரித்துத் தன் வீட்டிலே வேலை பார்க்க வைத்து புதிய சட்டை, பாவாடை, தாவணி போன்றவைகளை எடுத்துக் கொடுத்தார். 13 நாட்கள் வைத்து இருந்து பெண் என்பதால் பெற்றோர் சம்மதத்துடன் வைத்துக் கொள்வது அல்லது பெற்றோரை கண்டுபிடித்து அவர்களுடன் சேர்த்து விடுவது என்ற ஆலோசனையில் விலாசம் கேட்டு தாய், தந்தையை அழைத்து மகளை அவர்களுடன் ஒப்படைக்கும் போது அந்தப் பெற்றோர் என்று சொல்லிக் கொண்டவர்கள் பெரிதாகக் கூச்சல் போட்டு ஆர்ப்பாட்டம் பண்ணினார்கள். தன் மகளை 13 நாள் அடைத்து வைத்து இம்சித்து கெடுத்து விட்டார் என்று அலறிக் கூட்டம் சேர்த்து அந்த டாக்டரை அடித்து அவமானப்படுத்தி 7000 ரூபாய் அபராதம் கேட்டு நிர்ப்பந்தம் பண்ணியதில் அவர் தன் மோட்டார் சைக்கிளை நஷ்ட விலைக்கு விற்று பணம் கொடுக்க வேண்டியதாயிற்று. பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களும் இப்படிப்பட்ட கயவன் டாக்டர் வேலை பார்க்கலாமா? என்று இரவோடு இரவே ஓடி விடு என்று அடித்தும் விரட்டியும் விட்டனர். அந்த நண்பர் கிறிஸ்தவர். டாக்டர் தொழிலை விட்டு விட்டு தற்சமயம் ஊழியம் செய்து வருகிறார். இப்போது 60 வயது ஆகிறது. தான் பட்ட அவமானத்தை சொல்லும் போது கர்த்தர் அறிவார் என்று அழுது கொண்டு சொன்னார். யாரோ ஒரு பெண்ணுக்கு உதவப் போய் அவமானம், தொழில் இழப்பு. அந்தப் பெண் இந்த மாமா என்னிடம் தப்பாக நடக்கவில்லை என்று சொன்ன போதிலும் ஊசி போட்டு மயக்கிக் கெடுத்து இருக்கிறான் என்று நிலைமையை மோசமாக்கி விட்டனராம். இது நடந்து 30 வருடம் ஆகிறது. வழியில் அடி பட்டவருக்கு உதவுதலிலும் எத்தனை ஆபத்து உண்டு என்று எத்தனையோ ரிக்ஷாக்காரர்கள் வாயிலாகக் கேள்விப்பட்டுள்ளேன். நம் நாட்டில் மனித நேயம் பறந்து எத்தனை காலம் ஆகி விட்டது. எதைக் கேட்டாலும் தெரியாது என்பது தான் புதிய நேயம். நமக்கேன் வம்பு என்று ஒதுங்குவதுதான் பண்பு. மற்றபடி சட்டச் சிக்கல்தான் எத்தனை ஆனாலும் இதையும் கடந்து உதவ சில நல்ல சமாரியர் இன்றும் இருந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றனர். அவர்கள் பெயர் பேப்பரில் வராது. விண்ணுலகம் வரச் செய்யும்.

- டாக்டர். பி. வின்சென்ட்.




## கவலையை விடுங்கள்.
## உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு விடை இதோ!

### சபரியின்

# எளிதில் ஆங்கிலம்

## அஞ்சல் வழிப் பயிற்சி

உங்களுக்காக நீங்களே உங்கள் வீட்டிலிருந்தபடியே, உங்கள் தாய்மொழி மூலம், குறுகிய காலத்தில், குறைந்த கட்டணத்தில் ஆங்கிலம் கற்க, சரளமாக பேச, எங்கள் ஆசிரியர் குழு அரும்பாடுபட்டு அருமையாகத் தயாரித்த, உங்களுக்கு எளிதில் புரியக்கூடிய பாடத்திட்டம்.

**நேர்முக வகுப்புகள் நடக்கும் மையங்கள்.**

1, வெல்டர் தெரு, LIC சமீபம்
அண்ணா சாலை, சென்னை-2.
போன் : 849069/840733.

20 B, ஐயாசாமி தெரு,
மேற்கு தாம்பரம்
சென்னை-45.
போன்: 402747.

விபரங்கள் பெற உங்கள் செலவு
ஒரே போஸ்ட் கார்ட். இன்றே எழுதுங்கள்.

**சபரி**

(MM) தபால் பெட்டி எண்: 2734
சென்னை - 600 002.

0100/93 Efficient

**பலன் தரும் பதிகளும் பதிகங்களும்**

தேவார திருவாசகப் பதிகங்கள் பல மந்திரம் போன்ற சக்தி வாய்ந்தவை. இவற்றை ஓதினால் என்ன பலன் உண்டு எனக் கூறுகிறார் ஆசிரியர் ஈரோடு த. விசுவ நாதன்.

விலை ரூ. 20.00

**சிந்தனை வளர்க்கும் சிரிப்புக் கதைகள்**

சிறுவர்க்கானவை

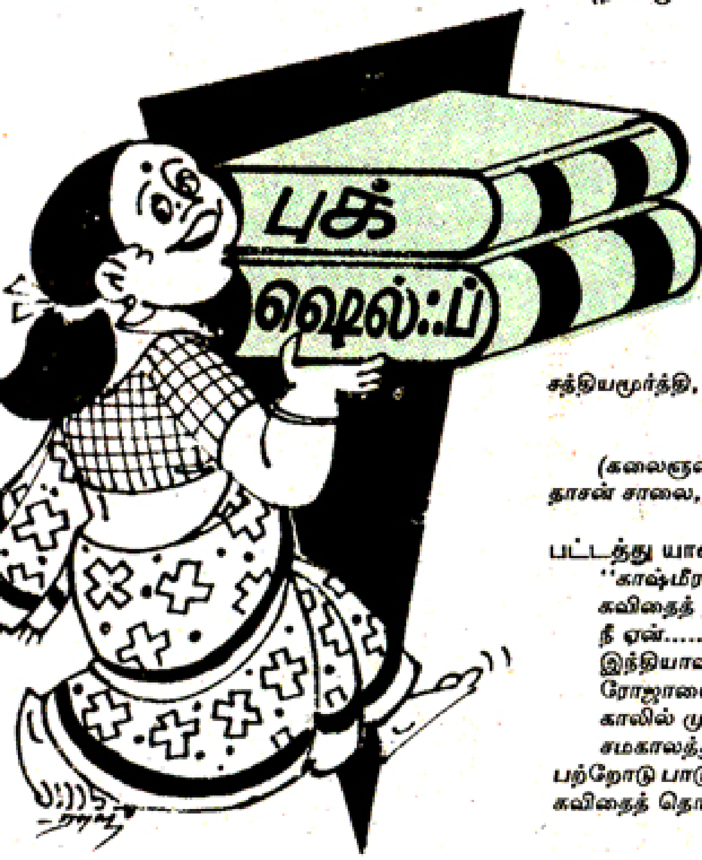
விலை ரூ. 20.00

**இந்தியச் சுற்றுலா**

நம் நாட்டிலுள்ள முக்கியமான கோயில்கள், கோடை வாசஸ்தலங்கள், எப்படிப் போக வேண்டும் எனும் விவரங்கள். ஆசிரியர் தேவகோட்டை பி. நாராயணன்.

விலை ரூ. 40.00

(மூன்றும் அருணோதயம், 3, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 0114.)




**ஆயிரம் நிலவே வா**

இன்றைய நவீன உலகில் ஆண் பெண்ணுக்கிடையே ஏற்படும் சிந்தனை முரண்கள், சிக்கல் போராட்டங்கள் இவற்றைச் சுவைப்பட விவரித்திருக்கிறார் சந்திய மூர்த்தி.

விலை ரூ. 35.00

**இசை வானில் இளைய தலைமுறை**

கர்நாடக இசையில் இன்று வளர்ந்து வரும் கலைஞர்களைப் பற்றிய அருமையான தொகுப்பு. ஆசிரியர் கு.ரா.

விலை ரூ. 22.00

**வெண்ணிலாவும் வானும் போல**

அமுதா கணேசனின் குடும்ப நாவல்.

விலை ரூ. 27.00

**பச்சைக் கனவு**

லா.ச. ராமாமிருதத்திற்கே உரிய நடை. ஆசிரியரின் கவின் நய மிக்க பதினோரு சிறுகதைகள்.

விலை ரூ. 25.00

(நான்கும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

**கண்சிமிட்டல்கள்**

பிரபல வாரப் பத்திரிகையில் 'கடைசிப்பக்கமாக' வந்த சுவையான கட்டுரைகள். மெல்லிய நகைச் சுவையோடு கிரிக்கெட்டிலிருந்து கிரெடிட் கார்டு வரை பல்வேறு செய்திகளை நம்மோடு பகிர்ந்து கொள்கிறார் ஆசிரியர் எஸ். சத்தியமூர்த்தி, ஐ.ஏ.எஸ்.

விலை ரூ. 18.00

(கலைஞன் பதிப்பகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.)

**பட்டத்து யானை**

''காஷ்மீரமே! எங்கள்
கவிதைத் தலைநகரமே!
நீ ஏன்.....
இந்தியாவின் கைகளில்
ரோஜாவைத் தந்து விட்டு....
காலில் முள்ளாகக் குத்துகிறாய்?''

சமகாலத்துப் பிரச்னைகளை தேசப் பற்றோடு பாடும் கவிஞன் நா. காமராசனின் கவிதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 16.00

**நீலப் புடவைக்காரி**
நாட்டுப்புறப் பாடலில் தெய்வமாக வழிபடப்படும் காமுலம்மாள் எனும் வீர மிக்க பெண்ணின் கதையைக் கவிதையாக்கி இருக்கிறார் நா. காமராசன்.

விலை ரூ. 20.00

**கல்கி சகாப்தம்**
பேராசிரியர் கல்கியின் கீழ் உதவி ஆசிரியராகப் பணியாற்றிய திரு. பி.எஸ். மணி தன் குருநாதர் கல்கியுடனான அனுபவங்களைச் சுவைபட எழுதியுள்ளார். கல்கி குடும்பத்தைச் சார்ந்த ஓவியர்கள், எழுத்தாளர்களின் அனுபவங்களையும் விவரிக்கிறார்.

விலை ரூ. 12.00

**நெஞ்சில் நிறைந்த ராஜீவ்**
பாரதிகாவலர் டாக்டர் கே. ராமமூர்த்தி மறைந்த பாரதப் பிரதமர் ராஜீவ் காந்தியின் சிறப்பு மிக்க வாழ்க்கைச் சம்பவங்களைத் தொகுத்துள்ளார்.

விலை ரூ. 15.00

(நான்கும் - மகாகவி பதிப்பகம், 9, அனுமார் கோவில் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.)

**குடும்பத்திற்குத் தேவையான குறிப்புகள்**
ஆசிரியர் - வசந்தி அம்மாள்.

விலை ரூ. 13.00

**சகலசக்தியளிக்கும் பகவான் பாபா**
ஆசிரியர் - மயிலைத் தொண்டன்

விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - கார்த்திகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 92, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26.)

**விஞ்ஞானத்திற்கு அப்பால்....!**
உலகில் நடந்த பல அதிசய நிகழ்ச்சிகளை விவரிக்கிறார் கே. சரவணன்.

விலை ரூ. 15.00

(மேகதூதன் பதிப்பகம், 7, சின்னப்ப ராவுத்தர் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5.)

**பட்டுப்பூச்சி வளர்த்துப் பணம் சம்பாதிப்பது எப்படி?**

விலை ரூ. 13.00

**தமிழ்நாட்டில் இலவசச் சட்ட உதவிகளைப் பெறுவது எப்படி?**

விலை ரூ. 17.00

**கம்ப்யூட்டர் நிகழ்ச்சிகளை அமைப்பது எப்படி?**

விலை ரூ. 19.00

**உங்கள் மனமும் உங்கள் முன்னேற்றமும்**
உங்கள் மனமே உங்கள் முன்னேற்றத்திற்குக் காரணம் என்கிறது இந்நூல்.

விலை ரூ. 17.50

(நான்கும் - ஆக்கியோர் மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. பதிப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

வெயில் காலத்தில் இட்லி மாவு புளித்துவிடும். ஃபிரிஜ் இல்லாதவர்கள், மாவுப் பாத்திரத்தை ஒரு சுத்தமான கோணியில் சுற்றி ஒரு பாத்திரத்துக்குள் வைத்துக் கோணியின் மேல் சதும்ப தண்ணீர் ஊற்றிக் கொண்டே இருந்தால் மூன்று நாட்கள் வரை மாவு புளிக்காமலும் நாற்றமடிக்காமலும் இருக்கும்.

- பார்வதி



# இப்போது தூய்மையான தண்ணீரை எளிதில் பெறலாம்.



**ON LINE WATER PURIFIER**

## டியூராலைட் வாட்டர் பியூரிஃபையர்

இது புதிது. இது வித்தியாசமானது. இது சக்தி வாய்ந்தது.

இதன் ரகசியம்—சில்வர் நிறைந்துள்ள பவுடரால் இயக்கப்படும் கார்பன் ஃபில்ட்டர்.

பாக்டீரியா மற்றும் ஆல்கா வளர்ச்சியை சில்வர் தடுத்து நிறுத்துகிறது.

அடர்ந்த சில்வரால் இயக்கப்படும் கார்பன் அடுக்கு, தண்ணீரால் உண்டாகும் டைபாயிடு, காலரா, வயிற்று உபாதைகள் முதலியவை போன்ற நோய்களுக்குக் காரணமான பாக்டீரியா மற்றும் கிருமிகளை முழுவதுமாக அகற்றி விடுகிறது.

நிறம், வாடை மற்றும் விரும்பத்தகாத சுவையையும் கூட நீக்கி விடுகிறது. இதன் மூலம் உங்களுக்குக் குடிப்பதற்கும், சமையலுக்கும், பானங்கள் தயாரிப்பதற்கும் பளிங்கு போல் பளபளவென்று தெள்ளத் தெளிவான மிகத் தூய்மையான தண்ணீர் கிடைக்கிறது, நேரடியாகக் குழாய் வழியாகவே!

இன்னும் பாருங்கள்...

| | |
|---|---|
| தோற்றம் | : அழகே உருவான வடிவம். புதுவகை என்ஜினியரிங் பிளாஸ்டிக் அமைப்பு |
| வசதி | : எங்கும் எளிதில் எடுத்துச் செல்லக் கூடியது. விருப்பம் போல் வீட்டில் எங்கு வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம். |
| விலை | : ரு.750 மட்டுமே |

பிரபல கடைகள் எல்லாவற்றிலும் கிடைக்கும்.



**Duralite**

## வாட்டர் பியூரிஃபையர்

என்றென்றும் தூய, தெளிவான குடிநீர்


**Campion Business Associates Private Limited**
7, Avenue Road, Nungambakkam, Madras - 600 034.
Tel: 8254456/8254418 Fax: 91-44-8276722 Grams: PLASTICS



# பெற்றால்தான் பிள்ளையா?

அன்பாக, அக்கறையாக, நல்லெண்ணத்தோடுதான் சுற்றியிருப்பவர்கள் வார்த்தைப் பூக்களைத் தொடுக்கிறார்கள். ஆனால் அந்தப் பூக்கள் பூச்சரங்களாக மாறுவதில்லை. குண்டுகளாக மாறி இதயத்தில் ரத்தம் கசியச் செய்யும்.

''உங்க நல்ல மனசுக்குக் கடவுள் உங்களை இப்படி சோதிக்க வேணாம். மனசைத் தளர விடாதீங்க.''

''நமஸ்காரம் செய்தீங்களா? அடுத்த வருஷமாவது உன் வயிறு திறக்க அந்த பகவான் அருள் செய்யட்டும்.''

''காசி, ராமேஸ்வரம் போனீங்க சார். எங்க ஊர் கிருஷ்ணன் கோவில் சன்னதியிலே ஒரு மண்டலத்துக்கு ஒரு தடவைன்னு ஆறு தடவை தொட்டில் கட்டினால் நிச்சயம் குழந்தை பிறக்குதாம். முயற்சி செய்யுங்களேன்.''

''நான் சொல்றேன்னு மிஸ்டேக் பண்ணிக்காதே. டெஸ்ட் ட்யூப் பேபிக்கு ட்ரை பண்ணியோ?''

''உங்க கணவருக்கு செமன் கவுண்ட் சரியாக இருக்கான்னு செக் செய்தீங்களா? நீங்க டி.அண்ட்.சி. செய்துக்கிட்டுப் பார்க்கிறதுதானே?''

திருமணமாகிப் பல வருடங்களாகியும் குழந்தை பிறக்கவில்லையென்பதற்காக இவ்வளவு அந்தரங்கமான விஷயங்களையெல்லாம் மூன்றாம் மனிதர்கள் கேட்பதா? அனுபவித்தவர்களுக்குத்தான் அந்த அவஸ்தை புரியும்.

கடவுள், விஞ்ஞானம் ஆகிய இரு தரப்புமே கருணை காட்டாத தம்பதிகளின் மனத்தில் ஒரு குழந்தையைத் தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாமா என்ற எண்ணம் தலை காட்டாமல் போகாது.

விவேகமும், மனிதாபிமானமும் கொண்ட சில தம்பதிகள் விஞ்ஞானத்தை ஒதுக்கவும் தயங்குவதில்லை. இதோ ஒரு உதாரணம். தனியார்த் துறையில் வேலை செய்கிறார் கணவர். மனைவியோ அண்ணாசாலையில் உள்ள அலுவலகம் ஒன்றில் பணியாற்றுகிறார். ''சோதனைக் குழாய்க் குழந்தைகள் பற்றி நாங்களும் நிறைய கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஸ்கானிங் செய்து கொண்டு, சிட்டிங்கிற்கு மேல் சிட்டிங்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்து விட்டு ஏமாறுவது என்பது (வெற்றி வாய்ப்பு மிகக் குறைவுதானே?) மிகக் கொடுமையாகப் பட்டது. இதற்குப் பணமும் தண்ணீராகச் செலவழியுமாம். இதற்குப் பதிலாக ஏன் ஒரு குழந்தையை தத்து எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்று தோன்றியது. அதற்கும் வாழ்வு கொடுத்த மாதிரி இருக்கும். எங்களுக்கும் புது பிணைப்பு கிடைத்தது போலிருக்கும் என்று முடிவெடுத்து அதைச் செயல்படுத்தினோம்'' என்கிறார்கள் அத் தம்பதியர்.

ஒரு குழந்தையை தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று முடிவெடுக்கும் போது தம்பதிகளின் மனதில் நிறையக் கேள்விகள் எட்டிப் பார்ப்பது இயற்கைதான்.

★ உறவில் உள்ள குழந்தையை தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாமா? அல்லது அன்னியத்தில் எடுத்துக் கொள்வது நல்லதா?

★ கைக் குழந்தையை தத்தெடுத்துக் கொள்வதா? அல்லது கொஞ்சம் வளர்ந்த குழந்தையையா?

★ தத்தெடுத்துக் கொள்ளும் முறை எது? பின்னாளில் சட்டச் சிக்கல் வராமலிருக்க என்ன செய்வது?

★ உறவினர்களின் ஆதரவு தொடர்ந்து இருக்குமா?

★ தமிழ் சினிமாக்களில் வருவது போல் திடீரென்று ஒருநாள் ''குழந்தையை எனக்குத் திருப்பிக் கொடுத்து விடுங்கள்'' என்று சொந்தப் பெற்றோர்கள் கேட்டால் சட்டம் யாருக்குச் சாதகமாக இருக்கும்?

★ குறிப்பிட்ட மதம் அல்லது பிரிவைச் சேர்ந்த குழந்தையைத்தான் தத்தெடுத்துக் கொள்வேன் என்று தத்துக்கு வழி செய்யும் சமூக நிறுவனங்களை வற்புறுத்த முடியுமா?

இவற்றிற்கான விடைகளை சேகரித்து வெளியிட்டால் இதுபோன்றவர்களுக்கு உதவியாக இருக்குமே

★ 'தத்து' பற்றிய கருத்தரங்கம்




என்ற எண்ணத்தில் செயல்பட்ட போது நாம் பல ஆச்சரியங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்தது.

தத்து எடுத்துக் கொள்ள விரும்பும் தம்பதிகள் பெரும்பாலும் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கிறதாம். 'வெயிட்டிங் லிஸ்டி'ல் வைக்கப்பட்டு அவர்கள் முறை வர சுமார் இரண்டு ஆண்டுகள் வரை கூடக் காத்திருக்க வேண்டிய நிலை வரலாம்.

நம் நாட்டில் அனாதைக் குழந்தைகளுக்கா பஞ்சம் என்று ஆராய்ந்த போது வேறு சில உண்மைகள் தெரியவந்தன. அனாதை இல்லங்களில் உள்ள குழந்தைகள் பலர் உண்மையில் அனாதைகள் இல்லையாம். ஏழ்மை, சரியில்லாத சூழ்நிலை இவற்றின் காரணமாக பெற்றோரே கூட குழந்தையை அனாதை இல்லத்தில் சேர்த்து விடுவதுண்டாம். ஆனால் அவர்களில் பலர் தங்கள் குழந்தைகளை தத்துக் கொடுக்க ஒத்துக் கொள்வதில்லை.

போதாக்குறைக்கு தத்தெடுத்துக் கொள்வதில் உள்ள சட்ட நடைமுறைகளை மிக எளிமையானவை



★ கிரிஜா



★ ஜெயலட்சுமி

தத்து எடுத்துக் கொள்வது பற்றிய பல் வேறு கோணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள யூனிசெஃப் நிறுவனமும், டில்ட் ஆஃப் சோஷியல் சர்வீஸஸும் இணைந்து சமீபத்தில் ஒரு கருத்தரங்கை நடத்தின. அதில் பல புதிய விஷயங்களை அறிய முடிந்தது.

"நம் சமூக அமைப்பில் தத்தெடுத்துக் கொள்ளப்படும் குழந்தை சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டுமென்றால் தம்பதியை மட்டுமல்ல அவர்களது அத்தனை குடும்ப உறுப்பினர்களையுமே மனதளவில் இந்த மாற்றத்திற்கு உட்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகிறது. அதிகபட்சம் இரண்டு குழந்தைகளைத்தான் தத்தெடுத்துக் கொள்ளலாம் என்ற சட்டம் மாற வேண்டும். தாங்கள் தத்து எடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட விவரம் குழந்தைக்குத் தெரிவது நல்லது. தங்களின் வேர்களை அறியும் உரிமை ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் உண்டு. எனவே இதற்கான சமூக மையங்கள் இருபது ஆண்டுகளுக்கான ஆவணங்களையாவது பாதுகாத்து வைக்க வேண்டியது அவசியம்" என்றார் இந்தியக் குழந்தைகள் நலக் குழுவின் பொதுச் செயலாளர் ஆண்டாள் தாமோதரன்.

பூனாவில் இருந்து வந்திருந்தார் பாரதிய சமாஜ் சேவா கேந்திராவின் (இந்தியாவிலேயே அதிகக் குழந்தைகளை தத்துக் கொடுக்க ஏற்பாடு செய்யும் நிறுவனங்களில் இதுவும் ஒன்றாம்) சமூக சேவகியான அனுராதா தீட்சித். "பத்து வருடங்களுக்கு முன் 19 குழந்தைகளை எங்கள் அமைப்பின் மூலம் தத்துக் கொடுத்தோம். அதில் நான்குதான் பெண் குழந்தைகள். சென்ற ஆண்டு எங்கள் அமைப்பின் மூலம் தத்தெடுக்கப்பட்ட எழுபது குழந்தைகளில் 41 பெண் சிசுக்கள்" என்றார் உற்சாகமாக. இந்த அமைப்பில் கோகுலாஷ்டமியை விமரிசையாகக் கொண்டாடுவார்களாம். "ஒருத்தி மகனாய்ப் பிறந்து, ஓரிரவில் ஒருத்தி மகனாய் வளர்ந்த" கண்ணனை இந்த அமைப்பு வழிபடுவது பொருத்தம்தானே.

மாநில அரசின் சமூகநலத் துறையின் கூடுதல் இயக்குனரான ஜஸ்பீர் சிங் பஜாஜ் "தரும சிந்தனையோடு மட்டுமே தத்தெடுத்துக் கொள்ள வராதீர்கள். அன்போடு, விருப்பத்தோடு தத்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் இது ஒரு ஆயுட் கால பந்தமாக மாறப் போகிறது. தத்து தொடர்பாக நம் நாட்டில் பொதுவான ஒரு சட்டத்தை இயற்ற வேண்டுமென்றார்கள். இதற்கு முதல் படியாக அனைத்து மதத்தின் பிரதிநிதிகளைக் கொண்டவர்களும் கலந்து ஆலோசிக்கப்பட வேண்டும்" என்றார்.

என்று சொல்ல முடியாது. நேராக ஒரு அனாதை இல்லத்திற்குப் போனோம், பத்திரங்களில் கையெழுத்திட்டு விட்டு, அங்குள்ள நமக்குப் பிடித்த குழந்தை ஒன்றை தத்தெடுத்துக் கொண்டு வந்து விட்டோம் என்பது போல சுலபமான வழி இல்லை அது.

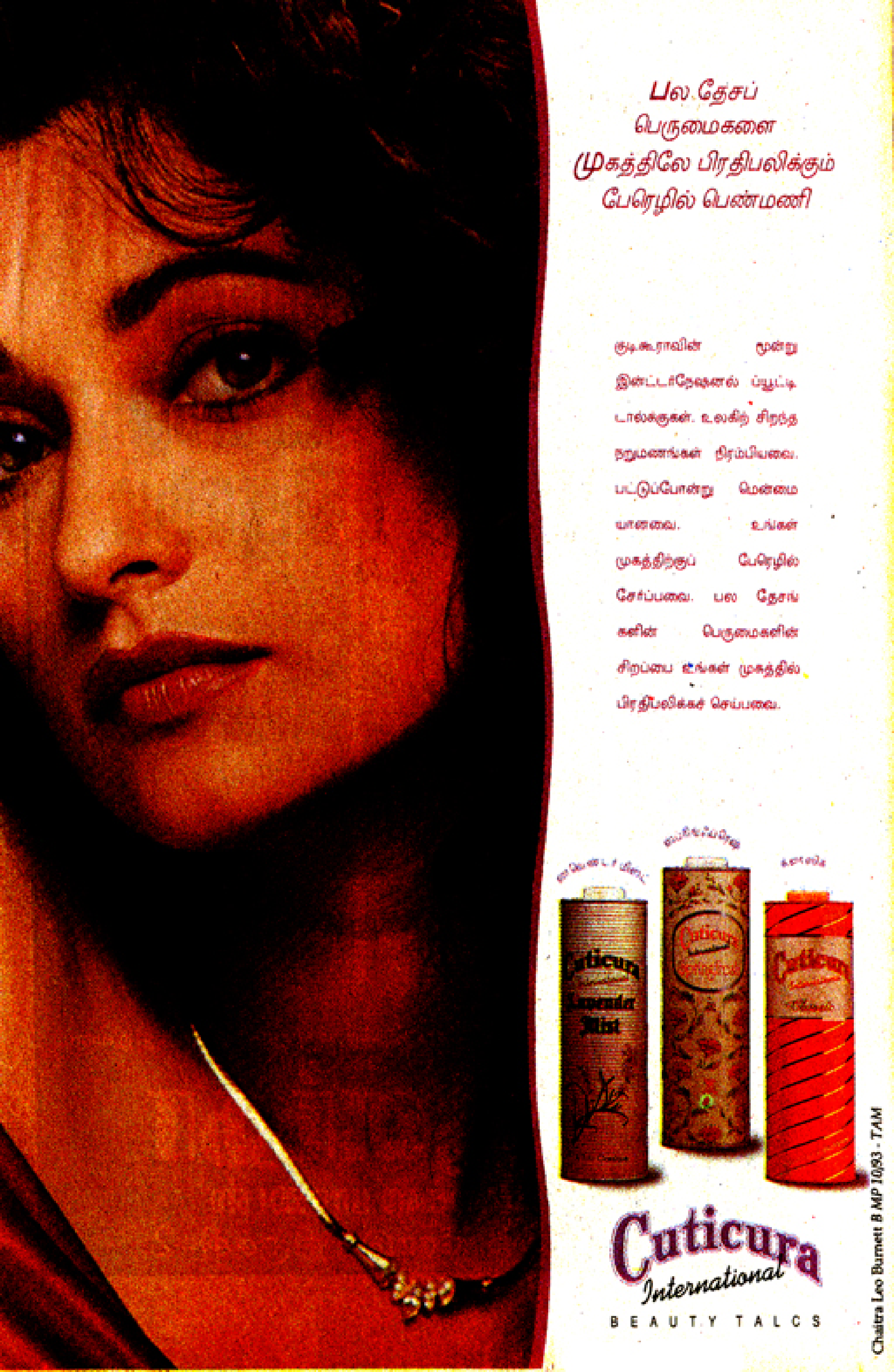
நம் நாட்டில் இந்து மதத்தைச் சேர்ந்த தம்பதிகள் மட்டுமே தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதுவும் இந்துக் குழந்தைகளைத்தான் தத்தெடுத்துக் கொள்ளலாம் (மதம் தெரியாத குழந்தைகளையும் நடைமுறையில் தத்து எடுத்துக் கொள்வது வேறு விஷயம்). அதிகபட்சம் இரண்டு குழந்தைகளைத்தான் தத்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். அவையும் ஒரு ஆண், ஒரு பெண் என்றுதான் இருக்க வேண்டும்.

கிறித்தவர்களுக்கும், முகமதியர்களுக்கும் இதுபோன்ற கட்டுப்பாடுகள் கிடையாது. ஏனென்றால் நம் நாட்டில் அவர்களால் குழந்தையை தத்து எடுத்துக் கொள்ளவே முடியாது. அவர்களது மதச் சட்டம் அதை அனுமதிக்கவில்லையாம். அதிகபட்சம் அவர்கள் வேறு ஒரு குழந்தைக்குக் கார்டியனாக மட்டுமே இருக்க முடியும். அதாவது இந்தத் தம்பதியினரின் சொத்தில் பின்னாளில் குழந்தைக்கு சட்டப்படி பங்கு கிடைக்காது.

தத்து எடுத்துக் கொள்ள உதவ பல சமூக மையங்கள் நாடெங்கிலும் உள்ள முக்கிய நகரங்களில் உள்ளன. இவற்றில் ஒன்றில் தங்கள் பெயரை தம்பதிகள் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். தத்தெடுத்துக் கொள்ளப் போகும் குழந்தையை தங்களால் நன்கு பராமரிக்க முடியும் என்பதை அவர்கள் உறுதிப்படுத்த வேண்டும். தங்களின் திருமணச் சான்றிதழ் (திருமணமாகாதவர்களும் தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்பது வேறு விஷயம்). வருமானச் சான்றிதழ் ஆகியவற்றைக் காண்பிக்க வேண்டும். பொதுவாக இந்தக் குறிப்பிட்ட ஜாதி அல்லது மதப் பிரிவைச் சேர்ந்த குழந்தைதான் வேண்டும் என்று கேட்கும் விண்ணப்பங்களை சமூக மையங்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

சமூக மையங்களுக்கு இந்தக் குழந்தைகள் எப்படி வந்து சேருகின்றன என்பதைப் பார்ப்போமா?

"சில தாய்மார்களே தங்கள் குழந்தைகளை (முக்கியமாகத் திருமணமாகாமலே குழந்தை பெற்றவர்கள்) இங்கு விட்டுச் செல்வதுண்டு. பிரசவத்தின் போது தாய் இறந்து விட, வேறு உறவினர் யாருமில்லாத குழந்தையை மருத்துவமனை அதிகாரிகளும் கொண்டு விடுவதுண்டு. இவை மட்டுமல்ல. சில ஆதரவற்ற கர்ப்பிணிப்


பல தேசப்
பெருமைகளை
முகத்திலே பிரதிபலிக்கும்
பேரெழில் பெண்மணி
குடிகூராவின் மூன்று இன்டர்நேஷனல் ப்யூட்டி டால்க்குகள். உலகின் சிறந்த நறுமணங்கள் நிரம்பியவை. பட்டுப்போன்று மென்மை யானவை. உங்கள் முகத்திற்குப் பேரெழில் சேர்ப்பவை. பல தேசங் களின் பெருமைகளின் சிறப்பை உங்கள் முகத்தில் பிரதிபலிக்கச் செய்பவை.
Cuticura
International
BEAUTY TALCS
Chaitra Leo Burnett B MP 10/93 - TAM


தென்றல் வந்து உன்னை தொடும்
ஆனந்தாவின் காட்டன் சேலைகள் அணியும் போது மட்டுமே.
மக்களின் நன்மதிப்பை பெற்ற மகத்தான ஜவுளி நிறுவனம்
ஆனந்தா
சில்க்ஸ் பாரடைஸ்
N.S.B. ரோடு, திருச்சி-2.

பெண்கள் தங்களது ஏழாவது மாதத்திலேயே எங்களைப் போன்ற மையங்களின் உதவியை நாடுவதுண்டு. நாங்களே அவர்களது பிரசவத்திற்கு ஏற்பாடு செய்வதும் உண்டு'' என்கிறார் சென்னை எழும்பூரில் உள்ள 'கில்ட் ஆஃப் சர்வீஸில்' சமூக சேவகியாகப் பணிபுரியும் கமலா ராமநாதன்.

இவை மட்டுமல்ல, தெருவில் கிடக்கும் அனாதைக் குழந்தைகளைக் கூட காவலர்கள் இவர்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கக்கூடும்.

இப்படிப் பலவிதங்களில் தங்களிடம் வந்து சேரும் குழந்தைகளை இந்த சமூக மையங்கள் தாங்களாகவே யாருக்கும் தத்து கொடுத்து விட முடியாது.

இந்த மையங்கள் அப்படிப்பட்ட குழந்தைகளைப் பற்றி இளம் குழந்தைகள் நல அமைப்புக்கு (ஜுவனைல் வெல்ஃபேர் போர்ட்) தெரியப்படுத்த வேண்டும். அவர்கள் குழந்தையின் பெற்றோரைத் தேட முயற்சிப்பார்கள். இதற்குச் சில வாரங்கள் ஆகும். கண்டுபிடிக்க முடியவில்லையென்றால் சமூக மையத்திற்குத் தத்து அளிக்க முயற்சிகள் எடுக்க அனுமதிப்பார்கள்.

தாங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் குழந்தையை தம்பதிகள் மூன்று மாதங்கள் வைத்திருந்து பராமரிக்க வேண்டும். அந்தக் காலகட்டத்தில் தம்பதிகள் தங்களது முடிவை மாற்றிக் கொள்ளலாம். அதே போல் அவர்கள் குழந்தையைச் சரியாகப் பராமரிக்கவில்லையென்று கருதினால் குறிப்பிட்ட சமூக மையம் குழந்தையைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொண்டு விடலாம்.

தத்து எடுத்துக் கொள்வதற்கான பத்திரங்கள் நீதிமன்றத்தின் பார்வைக்கு வைக்கப்படும். தம்பதிகளிடம் சில கேள்விகளைக் கேட்டு விட்டு தத்தை நீதிமன்றம் உறுதி செய்யும். இந்த சட்ட வழிமுறைக்கு நான்கைந்து வாரங்கள் ஆகக்கூடும்.

குழந்தைகளை தத்து எடுத்துக் கொண்ட சில பெற்றோர்களின் அனுபவத்தை அறிய எண்ணினோம் -

டாக்டர் கிரிஜாவுக்குத் திருமணமாகி பதினைந்து ஆண்டுகள் ஆகியும் குழந்தை பிறக்கவில்லை. இத் தம்பதியினர் தங்கியிருப்பது இங்கிலாந்தில். பழமையில் நம்பிக்கை கொண்ட ஒரு பிரிவில் பிறந்த கிரிஜா வேறொரு பிரிவைச் சேர்ந்த ஒருவரை வாழ்க்கைத் துணைவராக ஏற்றுக் கொண்டது அவரது உறவினர்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை. இந்த நிலையில் விடுமுறையில் இந்தியாவுக்கு வந்திருக்கும் போது குழந்தை ஒன்றை தத்து எடுத்துக்

## குடும்பக் கட்டுப்பாட்டின் மறுபக்கம்...

அந்த இரு பெண்மணிகளுக்குமே திருமணமாகிப் பத்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாகியும் குழந்தை பாக்கியம் கிட்டவில்லை.

''ஒரு குழந்தையை தத்து எடுத்துக் கொள்வோமா?'' என்று தன் கணவன் கேட்கும்போதெல்லாம், ''ஆயிரம் இருந்தாலும் சொந்தக் குழந்தைக்கு ஈடாகுமா?'' என்று பதிலளிப்பார் அந்த இரு பெண்மணிகளில் ஒருவர். ஆனால் சமீபத்தில் ஒரு குழந்தையை தத்தெடுக்க முடிவு செய்து விட்டார் அவர்.

மற்றொரு பெண்மணியோ ''கடவுளே நான் என்ன பாவம் செய்தேன்?'' என்று தினம் ஒரு கோவிலாக முறையிடுவார். ஆனால் சமீபத்தில் தெளிந்து விட்டார். ''விதித்தபடிதான் நடக்கும். குழந்தை இல்லையென்பது வாழ்க்கையில் ஒரு குறைதான். அதற்காக வாழ்க்கையையே இழந்து விட்டதாகப் பொருளில்லையே. ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு குறை'' என்று கூறுகிறார். பல்வேறு பணிகளில் ஈடுபட்டுத் தன் கவலையையே கிட்டத்தட்ட மறந்து வருகிறார்.

இந்த இரு பெண்மணிகளிடமுமே ஏற்பட்ட மாறுதலுக்குக் காரணம் அறிவியல் முன்னேற்றம்தான் (அல்லது விபரீதம் தான்!) என்றால் நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். இதோ அவர்களது அனுபவங்கள்.

முதல் பெண்மணி நிறையக் கூச்சசுபாவம் கொண்டவர். குழந்தை வேண்டுமென்ற ஆசையில் டாக்டரிடம் சென்ற அவர், தன் மாதவிலக்கு நாளையும், பிரச்னைகளையும் அறிந்து கொள்வதற்காக டாக்டர் கேட்ட வெவ்வேறு கேள்விகளுக்குப் பதில் கூறத் தயங்கினார். காரணம் டாக்டர் பெண்ணாக இருந்தாலும், அவருடைய உதவியாளராக அங்கு இருந்தது ஓர் ஆண். அதுவும் உடலுறவு பற்றி கேள்விகளுக்கெல்லாம் பதில் கூற அந்தப் பெண்மணி நிறையவே சங்கடப்பட்டார்.

பிறகு ரத்தப் பரிசோதனை, டி அண்ட் சி, ஸ்கானிங் எல்லாம் ஆயிற்று. கருவுற சாதகமான நாள் என்று டாக்டர் குறித்த நாளில் கணவருடன் நர்சிங் ஹோமுக்குச் சென்றார். அவர் வெளியில் வராந்தாவில் உட்கார்ந்திருக்க, அந்தப்

கொண்டு போய் விடலாம் என்று இவர்கள் முடிவு செய்தனர்.

''வாரிசு, சொத்து, இறுதிச் சடங்கு இதையெல்லாம் விடுங்கள். தாய்மைக்கு உண்டான அன்பை அள்ளி வழங்க வேண்டுமென்று என் மனது துடிக்கும். அதற்கு வடிகாலாகத்தான் ஒரு குழந்தையை தத்தெடுத்துக் கொள்ள முடிவு செய்தேன். என் கணவர் ஒரு பிள்ளையைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம் என்றார். எனக்கோ எதுவாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை என்றிருந்தது. சமூக மையத்தில் இரண்டு பெண் குழந்தைகள் எங்களுக்குக் காட்டப்பட்டன. அதில் இரண்டு மாத காயத்ரியை பார்த்த மாத்திரத்திலேயே எங்களுக்குப் பிடித்து விட்டது. சென்னையில் சித்தப்பா, சித்தியுடன் தங்கியிருந்தேன். குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு வீட்டுக்குப் போன மாத்திரத்தில் வீட்டுச் சூழ்நிலையே கலகலப்பாக மாறி விட்டது. பூஜை அறையில் குழந்தையைக் கீழே விட்டு ஸ்வாமிக்கு விளக்கேற்றி வைத்து குழந்தையின் வருங்கால நலத்துக்காக பிரார்த்தனைகள் செய்தனர் என் உறவினர்கள். எனக்குக் கண்ணீர் பொங்கியது. இத்தனை வருடங்கள் ஏன் ஒரு குழந்தையை தத்தெடுத்துக் கொள்ளாமல் இருந்தோம் என்று இப்போது நினைத்துக் கொள்கிறேன்'' என்றார் கிரிஜா.

''குழந்தை பிறக்காத காரணத்தினால் உறவினர்களாலேயே நாங்கள் ஓரளவு ஒதுக்கப்பட்டிருந்தோம். எங்கள் வளர்ப்பு மகன் எங்கள் வாழ்க்கையில் வந்து சேர்ந்த பிறகு பல உறவினர்களும், நண்பர்களும் எங்கள் வீட்டிற்கு அடிக்கடி வந்து செல்லத் தொடங்கி விட்டனர்'' என்றார் அம்பத்தூரில் உள்ள பிரபல தனியார் நிறுவனமொன்றில் பணிபுரியும் ஒருவர்.

டெலிகம்யூனிகேஷன்ஸ் பிரிவில் பணிபுரியும் ஒருவர் ''சின்ன வயதிலிருந்து எனக்கு எதிலும் ஒரு பரிசும் கிடைத்தது கிடையாது. ஆனால் யூ.கே.ஜி. படிக்கும் என் மகன் ஓட்டப் பந்தயம், லக்கி டிப் என்றெல்லாம் நிறைய பரிசுகள் வாங்கிக் கொண்டு வருகிறான். என் மனைவிக்கும் இதில் ஏகப் பெருமை'' என்றார் முகமெல்லாம் மகிழ்ச்சியாக. அவர் குறிப்பிட்டது தான் பெறாமல் பெற்ற மகனை. இதுபோன்ற பெருமைகளை வாழ்வில் இழந்து விடாமல் இருக்கத்தான் தம்பதிகள் தத்து எடுத்துக் கொள்ள முடிவு செய்கின்றனர் என்பது புரிந்தது.

சூரிய பிரகாஷ் - விஜயலட்சுமி தம்பதியினர் தங்களுக்குக் குழந்தை பிறக்காது என்ற உண்மையைத் தெரிந்து கொண்டவுடன் தத்தெடுத்துக் கொள்ள முடிவு செய்தனர். பிள்ளைக் குழந்தைக்கே பிரியப்பட்டனர். மற்றபடி சந்தோஷ்குமாரின் கரு

பெண்மணியின் உடலில் கணவரிடமிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட விந்து செலுத்தப்பட்டது. அந்தப் பெண்மணிக்கு உடலெல்லாம் நடுங்கியது. காரணம் அந்த அறையில் இரு ஆண் டாக்டர்களும் இருந்ததுதான். தன் சங்கடத்தைப் பற்றி அந்தப் பெண்மணி தெரிவிக்க, ''டாக்டர்களில் ஆண், பெண் என்றெல்லாம் பார்க்கக் கூடாது'' என்று கூறி விட்டார் முதலில் அவரைப் பரிசோதித்த பெண் டாக்டர்.

ரிசல்ட் வந்தது. 'நெகடிவ்'. மீண்டும் அடுத்த மாதத்தில் அதே நாட்களில் அடுத்த சுற்று. சோதனை முடிந்து முடிவை அறிவிக்கும் வரை இருக்கும் டென்ஷன், அதை அறிந்த பிறகு ஏமாற்றமாக மாறும். மூன்று மாதங்கள் இப்படி எந்தவித முன்னேற்றமும் ஏற்படாததால் மீண்டும் ஸ்கான். இப்படி சோதனைகள் தொடர்ந்து கொண்டே போக, அந்தப் பெண்மணி மனம் நொந்து போனார். கீழ் நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அவர்களால் இதற்காக ஆகும் எக்கச்சக்க செலவுகளையும் சமாளிக்க முடியவில்லை. போதாக்குறைக்கு கணவன் மனைவி உறவைப் பற்றி பல விவரங்களைக் கேட்ட டாக்டரிடம் அந்தப் பெண்மணி எதையும் மறைக்காமல் கூறி விட, 'கௌன்சிலிங்' என்ற பெயரில் அவரது கணவரை அடுத்த முறை சந்தித்த போது அவரது அந்தரங்கமான பலவீனம் ஒன்றைப் பற்றி டாக்டர் அறிவுரை கூற, வீடு ரணகளமானது. ''அந்த விஷயத்தையெல்லாம் எப்படி நீ டாக்டரிடம் சொல்லப் போயிற்று'' என்று கடிந்து கொண்ட கணவன் அன்றிலிருந்து அவளை அடிக்கடி திட்டத் தொடங்கினார். அதற்கு முன்னால் அந்தத் தம்பதிக்கிடையே எந்தவித சண்டை நடந்தும் மற்றவர்கள் பார்த்ததில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மொத்தத்தில் ஒன்றரை வருடங்கள் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டும் எந்தவிதப் பயனுமில்லாது போக, அந்தப் பெண்மணி இப்போது ஒரு குழந்தையைத் தத்து எடுத்துக் கொள்ளத் தீர்மானித்திருக்கிறார்.

இன்னொரு பெண்மணியின் கதை இன்னும் பரிதாபமானது. சோதனைகளில் அவர், அவரது கணவர் இருவருமே 'நார்மலாகத்தான்' இருப்பதாகத் தெரிய வந்தது. சோதனைக் குழாய் முறையில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாமே என்று அந்தப் பெண்மணி கருதி டாக்டரைக் கேட்டார். ஆனால் பலனேதும் தெரியவில்லை. போதாக்குறைக்கு சரியான கருவிகளைக் கையாளாததால் அந்தப் பெண்மணியின் பிறப்புறுப்பில் வியாதி உண்டானது. அது சரியாகவே

நிறம் அவர்களைச் சலனப்படுத்தவில்லை. (இத் தம்பதிகளின் நிறம் மாநிறத்துக்கும் சற்று அதிகம்). ''உறவில் தகுந்த குழந்தை தத்தெடுக்க அகப்படவில்லை'' என்கிறார் விஜயலட்சுமி.

ஆனால் நாம் சந்தித்த வேறு ஒரு (வளர்ப்புத்) தாயோ ''சொந்தத்தில் தத்து எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களது போக்கு வரத்து இருந்து கொண்டே இருக்கும். அப்புறம் 'அன்னை' படத்தில் வந்தது போல் நிகழ்ச்சிகள் நடக்கலாம். தவிர குழந்தையிடம் உண்மையைச் சொல்லா மல் இருக்க முடியாது. குழந்தையும் அங்கு மிங்குமாகப் பாசத்தில் ஊசலாடி சங்கடப் படும்'' என்றார் தீர்மானமாக.

ஒரு குழந்தையை தத்தெடுத்துக் கொள்ள சுமார் பத்தாயிரம் ரூபாய் ஆகிறது என்ற விஷயம்தான் மனதை நெருடுகிறது. நீதிமன்றக் கட்டணம், பதிவுக் கட்டணம் ஆகியவை சுமார் ஆயிரம் ரூபாய் ஆகிற தென்றால், ஒரு நாளைக்குச் சுமார் முப்பது ரூபாய் என்ற விகிதத்தில் குழந்தையின் வயதுக்குத் தகுந்தபடி கணக்கிடப்பட்டு ஒரு தொகை வாங்கப்படுகிறது. சமூக மையம் நன்கொடையாகவும் ஓரளவு பணம் வாங்கிக் கொள்கிறது. ஆனால் அர சிடமிருந்து நிதியுதவி பெறாத இதுபோன்ற சமூக மையங்களின் செலவை ஈடுசெய்ய இதுபோன்ற தொகை தேவைப்படுகிறது என்ற வாதத்தையும் ஒதுக்க முடியவில்லை.

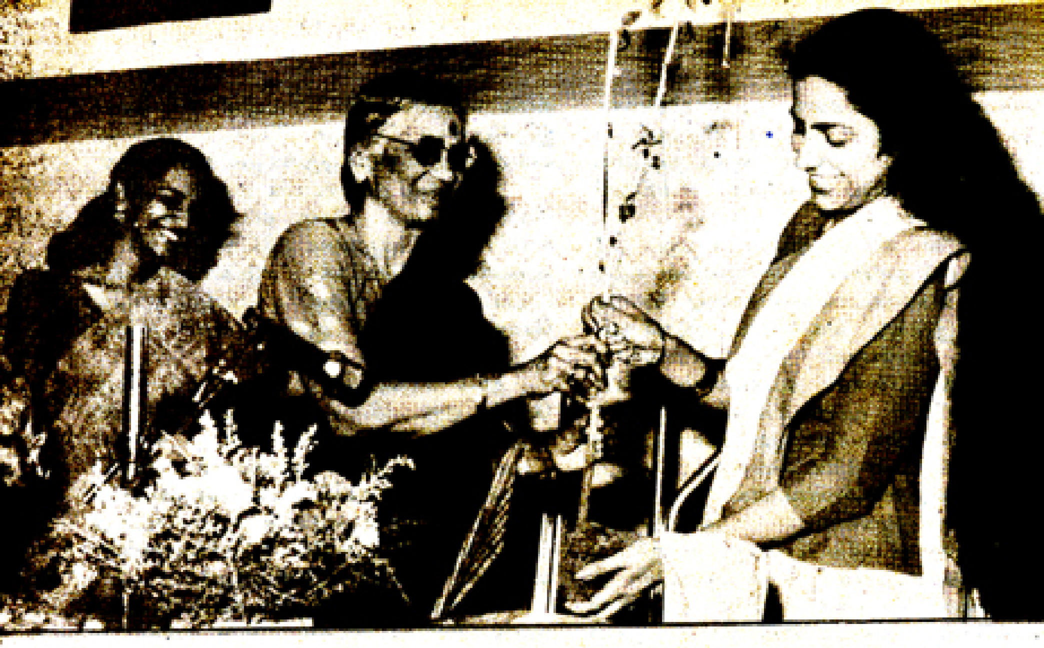
ஒருமுறை முறைப்படி குழந்தை தத்து கொடுக்கப்பட்ட பிறகு சட்டத்தின் கண் களில் அந்தக் குழந்தை தத்தெடுக்கப்பட்ட வர்களின் சொந்தக் குழந்தையாகவே கருதப்படும். இதை வருங்காலத்தில் தோன்றும் எந்தச் சூழ்நிலையும் மாற்ற முடியாது.

நாம் சந்தித்த பல வளர்ப்புப் பெற் றோர் ஒரு விஷயத்தில் ஒரே மாதிரி கருத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ''எங்கள் உறவினர்கள் இந்தக் குழந்தையை ஏற்றுக் கொள்வார்களோ என்று நாங்கள் தயங்கிய துண்டு. ஆனால் அவர்கள் குழந்தையிடம் ரொம்பப் பாசமாகவே இருக்கிறார்கள்'' என்கிறார்கள் முகம் நிறைய பூரிப்புடன்.

அந்தக் குழந்தைகளின் சந்தோஷமான முகங்களைப் பார்க்கும் போது அவர்களது இருண்ட எதிர்காலம் மறைந்து போனதை எண்ணி நிம்மதி ஏற்படுகிறது. அந்தப் பதியன் செடிகள் மலர்ந்து மணம் வீசி செழுமையாக இருப்பது மனத்திற்கு நிறை வாக இருக்கிறது.

– அருண் சரண்யா

கவே கணிசமான காலம் சென்றது. வெகு மாதங்களாகியும் குழந்தை பிறப்பதற் கான சாத்தியக் கூறு இல்லாமல் போக, அந்தப் பெண்மணி வேறொரு பிரபல டாக்டரை நாடினார். அந்த டாக்டரோ முத லில் பரிசோதித்த டாக்டர் சரியான முறை யில் எதையும் கவனிக்கவில்லையென்று கூறி விட்டு எல்லா சோதனைகளை யும் முதலிலிருந்து செய்தார். பிறகு அந்தப் பெண்மணியின் ஃபெலோபியன் குழாயில் ஏதோ கோளாறு என்று முடிவெடுத்து ஒரு மேஜர் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டுமென்று கூறினார். அந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறைந்தது பதினைந்து நாட்கள் படுக்கையிலேயே இருக்க வேண் டுமென்றும் கூறினார். ''கவலையே வேண்டாம். இன்னும் இரு மாதங்களில் நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்து விடுவீர்கள்'' என்று கூறி, அந்தத் தம்பதியர் நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியாத ஒரு தொகையை அவர் கட்டணமாக வாங்கிக் கொண்டார். இதற்காக அந்தப் பெண்மணி தனது நகை கள் சிலவற்றை விற்க வேண்டி வந்தது. அதனாலென்ன? தாய்மையடையும் பேறுக்கு முன் தங்க நகைகளா பெரிது? என்று எண்ணினார். ஆனால் மனித முயற் சிகள் அத்தனையும் கடைப்பிடிக்கப் பட்டும் அவர் தாய்மை அடையவில்லை. ஆபரேஷனால் அவரது உடல் மிகவும் பலவீனப்பட்டுப் போனதுதான் மிச்சம். காலப்போக்கில் அந்தத் தம்பதியினர் குழந்தையில்லாமலேயே வாழ்க்கையை அதன் போக்கில் ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகி விட்டனர். அவர்களுக்கு இப்போது ஒரே குறைதான். ''எங்கள் குறை இப்போது எங்களுக்குப் பெரிதாகப்படவில்லை. ஆனால் எங்களைச் சுற்றியிருப்பவர்களில் ஒருவராவது இதை தினமும் எங்களுக்கு நினைவுபடுத்தாமலிருப்பதில்லை. முன் பெல்லாம் பிள்ளை பெறாத பெண்ணை 'மலடி' என்று கூறி அவமதிப்பதுண்டு என்பார்கள். இப்போது வெளிப்படை யாக அப்படிக் கூறுவதில்லையே தவிர, செயல்களில் எங்களை அவமதிக்கும் போக்கு நன்றாகவே தெரிகிறது. முக்கிய மாக சீமந்தம், புண்யாகவாசனம், குழந் தைகளின் பிறந்த நாள் விழா இவற்றி லெல்லாம் நான் கலந்து கொள்ளும் போது சங்கடமான சூழ்நிலைகள் உண் டாகத்தான் செய்கிறது'' என்கிறார் அந்தப் பெண்மணி வருத்தத்துடன்.



# ஒரே கல்லில் மூன்று மாங்காய்!

''யாரும் செய்யாத ஒரு புதுமையை நாங்க செய்ய களத்தில் இறங்கி இருக்கிறோம். எங்களால் வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கலாமா? என யோசிக்கும் பெண்களுக்கும் வருமானம். அதனால் எங்களுக்கும் தரமான பொருளின் வரவு, தவிரவும் இரண்டின் மூலமும் நாங்கள் தயாரித்து வரும் தயாரிப்பின் தரமும் உயரும். எப்படி ஒரே கல்லில் மூன்று மாங்காய் பார்த்தீர்களா?'' என்று சிரிக்கிறார். 'நேச்சர் கேர்' ப்ராடக்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டின் உரிமையாளர் திரு. சி. கே. குமாரவேலு.

இவர் போட்ட 'மூடு (மூன்று) மந்திரம்' ஒன்றும் புரியவில்லை.

''என்ன சொல்கிறீர்கள்? கொஞ்சம் விளக்கமாகத்தான் சொல்லுங்களேன்!''

''சொல்கிறேன்... இப்போது தலைக்கு எண்ணெய் சீயக்காய் வைத்துக் குளிக்கும் 'கல்ச்சரே' போய் விட்டது இல்லையா? கிராமங்களில் கூட 'ஷாம்பூ சாஷே' பாக்கெட்டுகள்தான் தொங்குகின்றன. அதற்கப்புறம் சில ஷாம்பூக்களில் உள்ள கெமிகல்களினால் தலைமுடி கெடுவதைப் பற்றிப் பெண்கள் யோசிக்க ஆரம்பித்தார்கள். அப்போதுதான் 'சீயக்காய் பவுடர்' பல்வேறு பெயர்களில் ஷாம்பூ பாக்கெட்டுகள் போல வர ஆரம்பித்தன. மடமடவென ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட தயாரிப்புகள் இன்று மார்க்கெட்டில். இந்தச் சமயத்தில்தான் நாங்களும் 'ராகா' ஹெர்பல் சீயக்காய்ப் பவுடரை அறிமுகப்படுத்த நினைத்தோம்'' என்று தன்னுடன் அமர்ந்திருந்த உமாவையும், வீணாவையும் பார்த்துப் புன்னகைத்தார். உமா இப்போது தொடர்ந்தார்.

''எங்கள் 'ராகா' மற்ற சீயக்காய்ப் பவுடர்களிலிருந்து வித்தியாசப்பட வேண்டும். அதே சமயம் பெண்களுக்கு உகந்த ஒன்றாக இருக்க வேண்டும் என்று தூய சிகைக்காய், பூங்கங்காய், பச்சைப் பயறு, வெந்தயம், நெல்லி, செம்பருத்தி இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்தோம்.''

வீணா தொடர்ந்தார், ''இந்தச் சமயத்தில்தான் நம்முடைய ப்ராடக்டின் தரத்தை உயர்த்த செம்பருத்தியை அதிகமாக உபயோகிக்கலாமே என்று தோன்றியது. செம்பருத்தி தலைமுடிக்கு மிகச் சிறந்த ஒன்று. நம்மைப் போன்ற வெப்பம் மிகுந்த நாட்டில், அதுவும் இன்றைய பெண்கள் டென்ஷன் மிகுந்த, தலையுச்சி உஷ்ணத்தில் புடைக்க வைக்கும் வேலை செய்யும் நிலையில் செம்பருத்தி சிறந்த மருந்தாக அமையும் என யோசித்தோம். அதற்காகச் செம்பருத்தி வாங்கப் புறப்பட்ட போதுதான் எங்களுக்குத் தேவையான அளவு இந்தப் பொருள் கிடைக்காது என உணர்ந்தோம்.''

குமாரவேலு புன்னகைத்தார். ''இந்தப் பிரச்னையையே ஏன் இரண்டு மூன்று நல்ல வழிகளில் மாற்றக் கூடாது என யோசித்தோம். அதில் உதயமானது தான் வீட்டிலிருக்கும் பெண்களும் எங்களுடைய இந்தத் தொண்டில் பங்கு கொண்டு அவர்களும் சம்பாதிக்கலாமே என்பது. செம்பருத்திச் செடிக்கு அதிக நீர் தேவை

யில்லை. நன்கு வளர்ந்த செடிக்கு ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் தண்ணீர் ஊற்றினால் போதும். நம் பாத்ரூம் வாய்க்காலையே திருப்பி விட்டு விட்டால் கூடப் போதும். செம்பருத்திச் செடிகளை அவரவர்கள் இல்லங்களில் வளர்த்து இலை, பூக்களைப் பறித்து நிழலில் காய வைத்து எங்களிடம் கொடுங்கள். கிலோவுக்கு இருபது ரூபாய் நாங்கள் கொடுக்கிறோம். ஒவ்வொரு பெண்ணும் பத்துச் செடி வளர்த்தால் போதும். மாதம் எளிதாக ஐந்நூறு ரூபாய்க்கு மேல் சம்பாதிக்கலாம்...''

''சரி, செம்பருத்திச் செடி வளர்ப்பது எப்படி என யார் சொல்லித் தருவார்கள்?''

''ஏன், நாங்கள் சொல்லித் தருகிறோம். நல்ல செடிக் கன்று களைக் குறைந்த விலையிலும் கொடுக்கிறோம். ஒரு ஏரியாவில் நிறைய இலைகள், பூக்கள் எங்களுக்குக் கிடைக்குமானால் நாங்களே வந்து கூட 'கலெக்ட்' செய்து கொள்வோம். சென்னையில் மட்டுமில்லை தமிழ் நாட்டின் மற்ற ஊர்களில் உள்ள பெண்களும் இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக்



கொள்ளலாம்.''

''இப்போது தான் ஒவ்வொரு ஊரிலும் நிறைய மாதர் சங்கங்கள் இருக்கின்றனவே. அவர்கள் ஒரு குரூப்பாக வந்து உங்களிடம் கேட்டால் நீங்கள் வழிகாட்டுவீர்களா?''

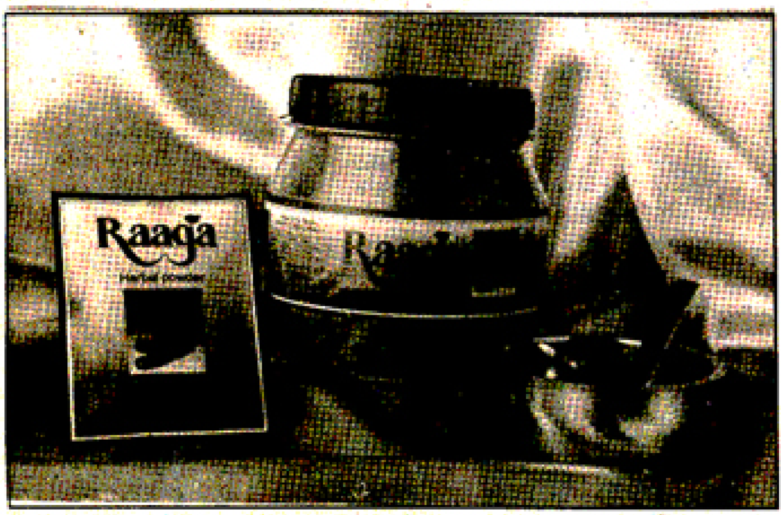
''கண்டிப்பாக. நானோ அல்லது என்னுடைய உதவியாட்களோ வந்து அவர்களுக்குச் சொல்லித் தருகிறோம். செம்பருத்திச் செடியினை வளர்ப்பது காளான் வளர்ப்பது போல பெரிய கஷ்டமெல்லாம் இல்லை. செடி கொஞ்சம் வளர்ந்த பிறகு 'கட்' பண்ணி விட்டால் நிறைய கிளைகளோடு தழைத்து வளரும். செடி நட்டு ஐந்து மாதங்களுக்குப் பிறகு இலைகளைப் பறிக்க ஆரம்பிக்கலாம். ஒரு செடி பல ஆண்டுகளுக்குப் பலன் கொடுக்கும்...''

''சமீபத்தில் 'பெண்களே, செம்பருத்திச் செடி வளர்க்க வாருங்கள்' என ஒரு மீட்டிங்கே போட்டோம். கிட்டத்தட்ட ஐந்நூறு பெண்கள் வந்திருந்தார்கள். திருமதி சரோஜினி வரதப்பன், திருமதி சுஹாசினியைச் சிறப்பு விருந்தினர்களாக அழைத்தோம்.!''

''ஸோ... பெண்களுக்கு வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கும் வழியைக் கொடுத்திருக்கிறீர்கள். அதே சமயம் உங்களுக்கும் தேவையான பொருள் கிடைத்து விடுகிறது இல்லையா... இதே போல வேறு 'மாங்காய்'கள் உண்டா...''

கலகலவென சிரிக்கிறார்கள் அக்குழுவினர். ''மாங்காய்ன்னு சொன்னவுடனே ஊறுகாய் நினைவுக்கு வர வேண்டுமே. நம்மிடையே பல பெண்களுக்கு அருமையான கைத்திறன் இருக்கிறது. ஊறுகாய், மிக்ஸர்ப் பொடிகள் எல்லாம் செய்வார்கள். ஆனால் விற்பதற்கான வழி தான் அவர்களுக்குத் தெரியாது. அப்படிப்பட்டவர்கள் எங்களை அணுகினால் எங்களுடைய கம்பெனியின் பெயரில் நாங்கள் விற்றுத் தருகிறோம்.''

ஓ... இவர்கள் இயற்கையை நேசிக்கும் தொழிற்சாலையைக் கொண்டவர்கள் இல்

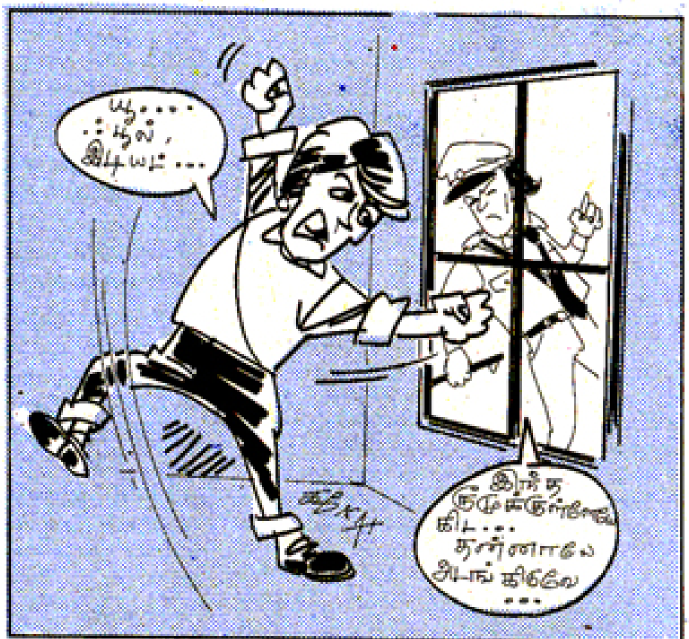



லையா? அதனால்தான் 'நேச்சர் கேர் ப்ராடக்ட்ஸ்' என்று வைத்திருக்கிறார்கள் போலிருக்கிறது.

**தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:**

**Nature Care Products (P) Ltd,**
**C-27-Nelson Court, 117, Nelson Manickam Road,**
**Madras - 600 029.**
**Phone : 421039**

சென்னை கடற்கரையோரமாக அமைந்த ஒரு கட்டிடம். அதன் ஓர் அறையில் ஸ்வாமி விவேகானந்தர் சில இளைஞர்களுடன் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார். திடீரென்று அந்த அறையிலிருந்த கிருஷ்ண பகவானின் படத்தைச் சுட்டிக்காட்டி, ''கண்ணனை ஏன் நீல வண்ணனாகச் சித்தரிக்கிறார்கள்?'' என்று ஸ்வாமிகள் கேட்கிறார். ஒரு இளைஞன் ஜன்னலின் வழியாகத் தெரிந்த நீல வானத்தையும், நீலக் கடலையும் காட்டி, ''எல்லையற்ற வானமும் கடலும் நீலநிறத்தில் உள்ளன. எனவே எல்லையற்ற பரம்பொருளையும் நீல நிறத்தில் சித்தரிப்பது நியாயமே!'' என்று பதிலளிக்கிறான். ஸ்வாமிகள் மனம் மகிழ்ந்து, ''நீ பெரும் மேதையாவாய்!'' என ஆசீர்வதிக்கிறார். அந்த இளைஞன் பிற்காலத்தில் ராஜாஜி என்று பெரும் புகழுடன் விளங்குகிறான்.




தெய்வங்களையெல்லாம் பலவித வண்ணங்களில் சித்தரித்திருப்பதற்குக் காரணம் நிறங்களுக்குத் தெய்வீக சக்தியும் மாந்திரீக சக்தியும் உண்டு எனப் பண்டைய மக்கள் நம்பியதுதான். இன்றைய விஞ்ஞானிகள் சில நிறங்கள் மனதிலும், உடலிலும் நடத்தையிலும், எண்ணங்களிலும் ஆழ்ந்த தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதாகக் கூறுகிறார்கள்.

அமெரிக்காவிலுள்ள ஒரு நகரில் பதினாறு வயதுப் பையன் ஒருவன் போதை மருந்தைச் சாப்பிட்டு விட்டு ரகளை பண்ணிக் கொண்டிருந்தான். பிடிக்க வந்த போலீஸ்காரர்களையும் அடித்துக் காயப்

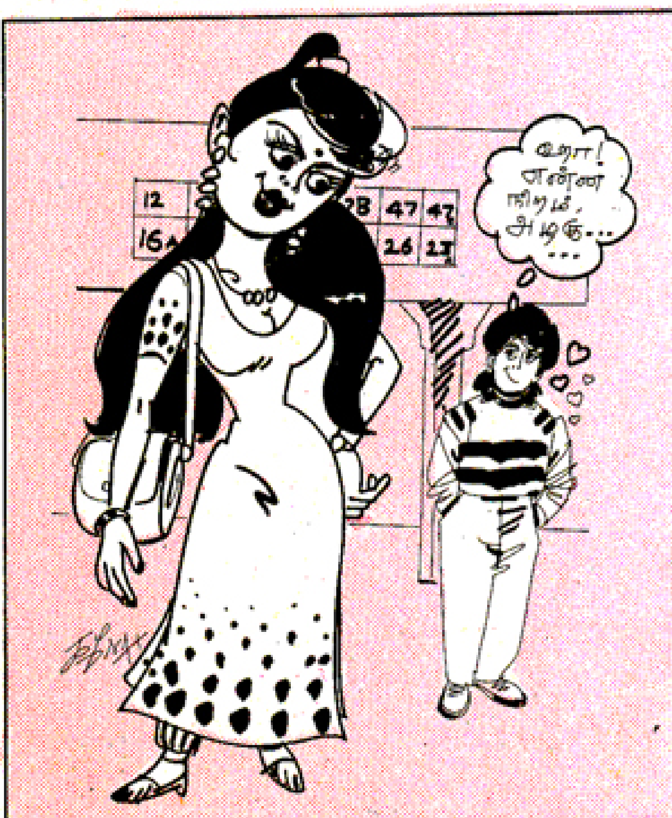
# மஞ்சள் மனதை மயக்கும்

படுத்தினான். ஒருவழியாக அவனைக் கட்டிப் பிடித்து ஒரு அறைக்குள் அடைத்தார்கள். அந்த அறையின் எல்லாச் சுவர்களும் பிரகாசமான, கண்ணைப் பறிக்கிற ரோஸ் நிறத்தில் இருந்தது. முதல் சில நிமிடங்களுக்குச் சுவரைக் குத்தி உதைத்துக் கூச்சல் போட்டுக் கொண்டிருந்த பையன் ஆறு நிமிஷங்களுக்குள் அடங்கித் தரையில் உட்கார்ந்து விட்டான். பதினைந்தாவது நிமிஷம் அவன் படுத்துத் தூங்கியே விட்டான்.

நிறம் என்றால் என்ன? விஞ்ஞான ஆசிரியரைக் கேட்டால் அது மின்காந்த அலை ஆற்றல் என்பார். 617 நானோ மீட்டர் அலை நீளமுள்ளது சிவப்பு ஒளி. 470 நானோ மீட்டர் அலை நீளமுள்ளது நீலம். 532 நானோமீட்டர் அலை நீளமுள்ளது பச்சை. இந்த மூன்று நிறங்களையும் சம அளவில் க ல ந் த ா ல் வெள்ளை நிறம் கிடைக்கும். சிவப்பையும் பச்சையையும் கலந்தால் மஞ்சள் நிறம் வரும். நீல ஒளியும் சிவப்பு ஒளியும் கலந்து மஜந்தா ஒளியை உண்டாக்கும். நீல ஒளியும் பச்சை ஒளியும் கூடினால் சியான் நிறம் தோன்றும். நம்மைச் சுற்றியுள்ள பொருள்கள் இந்த ஒளிகளை உமிழவோ, பிரதிபலிக்கவோ செய்கின்றன. நமது கண்கள் அந்த ஒளியைப் பிரித்துணரவும் அடையாளம் காணவும் திறன் பெற்றிருப்பதன் காரணமாக நாம் நம்மைச் சுற்றியுள்ள வண்ண ஜாலங்களைக் கண்டு அனுபவிக்க முடிகிறது.

ஆனால் இன்றைய விஞ்ஞானிகள் நிறங்களை உணர்வதில் கண்களுக்கு மட்டுமின்றி மூளைக்கும் பங்குண்டென்கிறார்கள். சிவப்பு ஒளியைப் பாய்ச்சி பொருள்களை ஒளிப்படமாக எடுத்தால் அவை சிவப்பு நிறத்தில் பதிவாயிருக்கும். ஆனால் சிவப்பு ஒளியைப் பாய்ச்சி அவற்றை வெறுங்கண்ணால் பார்த்தால் அவை தத்தம் சொந்த நிறங்களிலேயே - இலைகள் பச்சையாக, நீலத் துணி நீலமாக தென்படும். ஆகவே நிற உணர்ச்சி என்பது நமது மூளையில் நிகழ்கிற சம்பவம். கண்கள் அனுப்புகிற தகவல்களில் சிறிது குழப்பம் இருந்தாலும் மூளை அதைச் சரிசெய்து உலகை அதன் உண்மையான நிறங்களில் நமக்குக் காட்டுகிறது.

மூளையின் சாம்பல் நிறப் பகுதியில் மூன்றிலொரு பங்கு கண்கள் அனுப்பும் செய்திகளைக் கையாளுவதற்காகவே ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் விசேஷ ரக செல்கள் மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் பரப்பப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு பகுதியும்




ஒரு குறிப்பிட்ட தனி நிறத்தை அடையாளம் காண்கிறது. செல் குழுக்கள் ஒரு படித்தர பொலிவு அளவை நிர்ணயித்துக் கொண்டு ஒரு நிறம் பிரகாசமாக உள்ளதா, மங்கலாக உள்ளதா என்று தீர்மானிக்கின்றன. சில செல் குழுக்கள் ஒவ்வொரு வண்ணமும் ஒரு குறிப்பிட்ட வடிவமுள்ள எல்லைக்குள் அடங்கியிருந்தால்தான் அதை அங்கீகரிக்கின்றன.

நீண்ட நேரம் சிவப்பு நிறமான வட்டம் அல்லது சதுரத்தைக் கூர்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்த பின் கண்களை மூடி



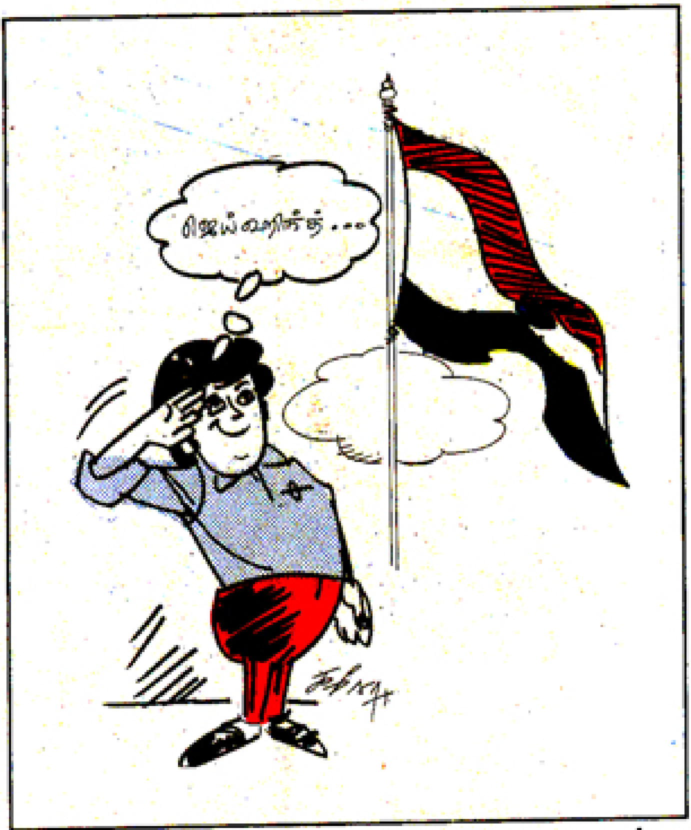

னால் பார்வையில் ஒரு பச்சை நிற வட்டம் அல்லது சதுரம் சில விநாடிகளுக்குத் தென்படும். அதே போல நீலநிற வடிவத்தைப் பார்த்து விட்டுக் கண்ணை மூடினால் மஞ்சள் நிற வடிவம் தெரியும். நீலத்துக்கு மஞ்சளும், சிவப்புக்குப் பச்சையும் எதிர் வண்ணங்கள். இதற்குக் காரணம் ஒரு குறிப்பிட்ட குழு செல்கள் ஒரு நிறத்துக்கு உணர்வு காட்டுவதை விடுத்து வேறு நிறத்துக்குக் கட்சி மாறி விடுவதுதான். பச்சை நிறத்தை உணர்வதற்காக ஒதுக்கப்பட்ட செல்கள் ஏதோ காரணத்தால் சிவப்பு நிறத்தை உணரத் தொடங்கும். கண்ணை மூடின பின் அவற்றிலிருந்து வரும் சைகைகள் பழைய ஏற்பாட்டின்படி பச்சை என்றே மூளையால் மொழிபெயர்க்கப்படும். இரண்டு நிறங்களும் அடுத்தடுத்து அமைந்து விட்டால் குழப்பம் ஏற்படும். பச்சை, சிவப்பு என்ற நிறப்பட்டைகளை மாறி மாறி அமைந்திருக்கும்படி ஒட்டி வைத்துச் சற்றுத் தொலைவிலிருந்து பார்த்தால் பட்டைகள் அலைபாய்வதைப் போலத் தெரியும்.

கருப்புப் பட்டைகளும் சிவப்புப் பட்டைகளும் மாறி மாறிச் செங்குத்தாகவும் கருப்புப் பட்டைகளும் பச்சைப் பட்டைகளும் கிடையாகவும் அமைந்த ஒரு பரப்பைச் சிறிது நேரம் உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த பிறகு பார்வையை நகர்த்தினால் சிவப்புப் பட்டைகளுக்குப் பதிலாகப் பச்சைப் பட்டைகளும் பச்சைப் பட்டைகளுக்குப் பதிலாகச் சிவப்புப் பட்டைகளும் கொண்ட ஒரு காட்சி நீண்ட நேரத்துக்குத் தெரியும் என்று ஒரு அமெரிக்க விஞ்ஞானி கண்டார். சிலருக்குப் பல மாதங்கள் வரை அந்தக் காட்சி வடிவம் கண்ணுக்குள் தெரிந்து கொண்டே இருந்தது. காணும் ஒளியின் அலை நீளத்தைப் பொறுத்து மட்டுமின்றி விளிம்புகள், வரிகள், எல்லைகள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தும் மனம் நிறங்களை மொழிபெயர்க்கிறது என்று அந்த விஞ்ஞானி விளக்குகிறார்.

பகுத்தறிவுள்ள மனிதர்களுக்கு நிறங்கள் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். உணர்ச்சிப் பெருக்கால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்து உதடுகளிலும் கன்னங்களிலும் செந்நிறம் தோன்றுவதைக் கண்டு ஆண்கள் கவரப்படுகிறார்கள் என்பதைக் கண்டுதான் பெண்கள் உதடுகளிலும், கன்னங்களிலும் சிவப்புச் சாயத்தைப் பூசிக் கொள்ளும் வழக்கத்தைத் தொடங்கியிருக்க வேண்டும்.

பொது மக்களைக் கவரக்கூடிய வர்ணங்களையும் வடிவங்களையும் கண்டு பிடித்துத் தருவதற்காக உளவியல் நிபுணர்களை வர்த்தக நிறுவனங்கள் பெருத்த சம்பளத்தில் நியமிக்கின்றன. சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் நிறப் பெட்டிகள் இத்தகைய ஆலோசனைகளின் அடிப்படையில் உருவானவைதான். கடைகளில் இந்த நிறங்களைக் கொண்ட பொட்டலங்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகவேயிருக்கும். பார்வை சில விநாடிகளே ஒரு பொட்டலத்தின் மேல் தங்கும். அதற்குள் அது வாங்குகிறவரின் கவனத்தைக் கவர்ந்து விட வேண்டும். சிவப்பும் மஞ்சளும் இத்தகைய நிறங்கள். அவை சூரிய ஒளி, நெருப்பு போன்ற தீவிரமான அம்சங்களை நினைவூட்டு

கிறவை. அத்துடன் அந்த நிறத்திலுள்ள பெட்டிகள் உண்மையிலிருப்பதை விடச் சற்றுப் பெரியதானவை போன்றதொரு மாயத் தோற்றத்தையும் உண்டாக்கும்.




நிறங்கள் மனிதர்களின் சில குறிப்பான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி விடுகின்றன. நீலநிறம் மன நிறைவு, நிம்மதி ஆகிய உணர்வுகளை அளிக்கிறது. ஆழ்ந்த நீலங்களை விரும்புகிறவர்கள் பாதுகாப்பைத் தேடுகிறவர்களாய் இருப்பார்கள். வங்கிகளும், கார், லாரி, நிறுவனத்தாரும் தமது சின்னங்களையும் விளம்பரங்களையும் நீல நிறத்தில் அமைப்பதற்கு இதுவே காரணம்.

மஞ்சள் நிறம் நவீனத் தன்மையையும் எதிர்காலத்தையும் நினைவூட்டுகிறது. சிவப்பு நிறம் ஆற்றல், செயலூக்கம், வெற்றி பெறும் முனைப்பு ஆகியவற்றைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. சிகரெட்டுப் பெட்டிகளும், குளிர் பானங்களும் செந்நிறத்திலிருப்பதற்கு இதுவே காரணம்.

சிவப்பும் பச்சையும் சேர்ந்திருக்கும் போது உடல் வலு, முன் முயற்சி, வெற்றி பெற ஊக்கம் ஆகிய உணர்வுகள் தூண்டப்படுகின்றன. பச்சையும் நீலமும் சேர்ந்திருக்கும் போது பத்திர உணர்ச்சி, சுயமதிப்பு ஆகியவை கிளர்வு பெறுகின்றன. குழந்தைகளுக்கு உடனடியாக உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி விடுகிற பிரகாசமான அடிப்படை நிறங்களே பிடித்தமானவை. பெரியவர்கள் அடக்கமான நிறங்களை விரும்புவார்கள்.

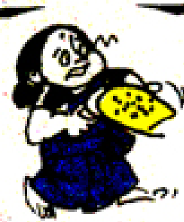
கலாசாரத் தொடர்புகள் காரணமாகவும் வர்ணங்கள் மனதில் உணர்ச்சிகளைக் கிளப்பி விடுகின்றன. நமது மூவண்ணக் கொடி பட்டொளி வீசிப் பறக்கிறதைப் பார்க்கிற போது மனதில் தேசபக்தியும் பாசமும் பொங்கும்.

மனிதர்களிலும் நிறங்கள் பல உயிரியல் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. சிவப்பு நிற அறைகள் மற்ற அறைகளை விடச் சற்றே அதிகமான வெப்பநிலையிலிருப்பதைப் போன்ற உணர்வைத் தோற்றுவிக்கின்றன. சிவப்பு ஒளியில் வேலை செய்கிறவர்களின் செயல் வேகம் அதிகரிக்கிறது. ஆனால் வேலையின் தரம் குறைகிறது. சிவப்பு ஒளி மூளையின் மின்னோட்டத் தன்மைகளைப் பாதிக்கிறது. சில விநாடிகளுக்குச் சிவப்பு ஒளி உடலில் பட்டாலும், தோலின் வழியாக மின்சாரம் பாய்கின்ற விதம் உடனடியாக மாறுகிறது.

- கே. என். ராமசந்திரன்

முறம் புதிதாக வாங்கினால் காகிதம் கிழித்து ஊற வைத்து அரைப்பதற்குப் பதிலாக, செம்பருத்தி இலைகளை அரைத்துப் பூசி விட்டால் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டுவிடும்.

- பானு சுரேஷ்






**குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடும் அருநெல்லிக்காயில் ரசம், ஊறுகாய், ஜாம் போன்றவற்றையும் தயாரிக்கலாம்.**

## அருநெல்லி ரசம் :

இரண்டு கப் ரசம் தயாரிக்கப் பத்து முதல் பதினைந்து நெல்லிக்காய்கள் தேவை. பெரிய, முற்றிய நெல்லிக் காய்களைக் கொட்டை நீக்கித் துண்டு களாக்கி நைஸாக அரைக்கவும். ஒரு கப் நீர் சேர்த்துச் சிறிது பெருங்காயம், உப்பு, இவற்றுடன் மூன்று நான்கு பச்சை மிள காய்களை நறுக்கிப் போட்டு, சிறு துண்டு இஞ்சியை நசுக்கிப் போட்டு, சற்று கொதித்ததும், ஒரு தக்காளியை நறுக்கிப் போட்டு, மேலே பருப்பு ஜலம் விட்டு நுரைத்து வந்ததும், இறக்கி, கொத்துமல்லித் தழையைக் கிள்ளிப் போட்டு, ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் கடுகு, மிளகு - சீரகப் பொடியைப் போட்டுத் தாளிக்க வும். இதையே பச்சை மிளகாய், இஞ்சி போடாமல், அரை ஸ்பூன் ரசப் பொடி போட்டும் தயாரிக்க லாம். நெய்யில் கடுகுடன் இரண்டு பச்சை மிளகாய்களைக் கிள்ளிப் போட்டுத் தாளிக்கவும். இந்த ரசத்திற்குப் புளி தேவை யில்லை. எலுமிச்சை ரசம் போன்ற ருசியுடன் இருக்கும் இந்த அரு நெல்லி ரசம், நிமிடத்தில் காலி யாகி விடும்.

## அருநெல்லி பாத் :

சாதம் வடித்து ஆற விடவும். சிறிதளவு நல்லெண்ணெயில் பெருங்காயப் பொடி, கடுகு, பொட்டுக் கடலை போட்டுச் சிவக்க வறுத்ததும், பச்சை மிள காயை நறுக்கிப் போட்டு வதக்கி, கொட்டை நீக்கித் துண்டு

களாக்கிய அருநெல்லிக்காயைப் போட்டுச் சிறிது மஞ்சள் பொடி, உப்புப் பொடி கறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போட்டுச் சுருள வதக்கவும். கத்தரிக்காயைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, சிறிது உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு நன்கு வதக்கவும். ஆறிய சாதத்தில் வதக்கிய நெல்லி விழுது, கத்தரிக்காயைப் போட்டு, மேலும் சிறிது நல்லெண்ணெய் ஊற்றிக் கலக்கவும். இந்த அருநெல்லி பாத் ருசியும், மணமுமாக அருமையாக இருக்கும்.

## அருநெல்லி ஊறுகாய் :

நெல்லிக்காய்களை கொட்டை நீக்கிச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நல்லெண்ணெயில் பெருங்காயப் பொடி, கடுகு தாளித்து, நெல்லிக்காயைப் போட்டுச் சிறிது மஞ்சள் பொடி, தேவையான உப்பு, காரப் பொடி போட்டு இரண்டு கிளறு கிளறி எல்லாம் நன்கு சேர்ந்து கொண்டதும் இறக்கி, சிறிது வெந்தய, மஞ்சள் பொடிகளைப் போடவும்.

## தொக்கு :

மேற்கூறியபடி தாளித்து நெல்லிக்காயைப் போட்டுச் சிறிது மஞ்சள் பொடி, உப்பு போட்டு நன்கு வதக்கி, தொக்கு பதமானதும் காரப் பொடி போட்டுச் சற்றுக் கிளறி சேர்ந்ததும் இறக்கி, வெந்தயப் பொடி போடவும். இது மாங்காய்த் தொக்கு போன்று சுவையாக இருக்கும்.

## தித்திப்பு ஊறுகாய் :

இதற்கு முற்றிய, பெரிய, ஒரே அளவான நெல்லிக்காய்களை அலம்பி வடிய வைக்கவும். நெல்லிக்காய் அளவு சர்க்கரை தேவை. சர்க்கரையைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் பாகு வைத்து, ஒரு கரண்டி பாலை விட்டு அழுக்கு நீக்கவும். பாகு கம்பிப் பதம் வந்ததும் நெல்லிக்காய்களைக் கொட்டவும். பாகு நீர்த்துக் கொள்ளும். மேலும் சற்று கொதித்து கம்பிப் பதம் வந்ததும் இறக்கி ஏலப்பொடி, சிறிது பச்சை கலர் போட்டு ஆறியதும் எடுத்து வைக்கவும். இதை குழந்தைகள் ரொட்டி, தோசை சப்பாத்திக்கு விரும்பித் தொட்டுக் கொள்வார்கள்.

## அருநெல்லி ஜாம் :

ஒரு கப் நெல்லிக்காய்களைக் கொட்டை நீக்கி மிக்ஸியில் நைஸாக அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். விழுது நன்றாக வெந்ததும் ஒரு கப் சர்க்கரையை அதில் கொட்டிக் கிளறவும். சர்க்கரை கரைந்து சேர்ந்து கொண்டு ஜாம் பதமானதும் இறக்கி ஏலப்பொடி போட்டு, பச்சை கலர் சேர்த்து நன்கு கலந்து, ஆறியதும் பாட்டில்களில் எடுத்து வைக்கவும்.

– ராதா பாலு



தோசைக்கு சட்னி அரைத்து இருந்தேன். என் பெண்ணும் மாப்பிள்ளையும் எதிர்பாராமல் வந்துவிட்டனர். மாப்பிள்ளைக்கு சட்னி பிடிக்காது என்பதால் காலையில் உருளைக்கிழங்கு வெங்காயப் பொரியலையும், சாம்பாரிலிருந்த பீட்ரூட்டையும் சட்னியுடன் சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி விட்டேன். குருமா தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள அருமையாக இருந்தது என்று பாராட்டினார்கள்.

– பானு சுரேஷ்




HIT 118 93 TAM



# பெருமை யாகத்தான் இருந்தது ஆனாலும்...

கடந்த ஆண்டுகளில் மங்கையர் மலரும், தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகமும் சேர்ந்து நடத்திய கோலப் போட்டிகளில் ரங்கோலி, மற்றும் மாவுக் கோலம், புதுமைக் கோலம் ஆகிய போட்டிகளில் தொடர்ந்து மூன்று முதல் பரிசுகளையும், இரண்டு ஆறுதல் பரிசுகளையும் பெற்றவர் திருமதி. கலைமதி முத்தையா. இந்த ஆண்டு ரங்கோலி கோலப் போட்டிக்கு நடுவராக அவர் வந்திருந்து பரிசுக்குரிய கோலங்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுத்தார். அவர் கோலம் போட பயிற்சி எடுத்துக் கொண்ட விதம், கலந்து கொண்ட போட்டிகள், நடுவராக வந்த போது அவர் மன நிலை எப்படியிருந்தது போன்ற விவரங்களைக் கேட்டபோது,

''நான் 7, 8 வயதிலேயே ஆர்வத்தோடு கோலம் போடுவேன். தினமும் சிறிய கோலங்கள் விதவிதமாக வீட்டு வாசலில் போடுவது வழக்கம். 8வது, 9வது படிக்கும் போது கூட நான் புள்ளி வைக்காமல்தான் கோலம் போடுவேன். புள்ளி வைத்து கோலம் போடும் போது ஏதாவது தவறு ஏற்பட்டு விட்டால் கூட அது பற்றிக் கவலைப்படாமல் அதை வேறு ஏதாவது ஒரு டிசைன் ஆக்கிவிடுவேன். ஆரம்பத்தில் அம்மா புள்ளி வைத்துக் கொடுக்க - நான் கோலம் போடுவேன். அப்பா பணத்தைப் பார்க்காமல் நிறைய கலர்ப் பொடிகள் வாங்கி வந்து கொடுப்பார். ஆனால் பனியில் வெகு நேரம் நின்று கோலம் போட வேண்டாம்னு மட்டும் சொல்வார். 9வது படிக்கும் வரை நான் அம்மாவோடு சேர்ந்துதான் கோலம் போடுவேன். கலர் காம்பினேஷனை அப்பாதான் கூட இருந்து சொல்லிக் கொடுப்பார். சின்ன வயதிலிருந்தே மயில் போடுவதில் எனக்கு விருப்பம். அம்மாவும் அப்போது எனக்குக் கோலம் போட உதவி செய்வார். நான் தனியாகக் கோலம் போட என்று எங்கும் பயிற்சி பெற்றதில்லை.

சின்ன வயதில் நான் போட்ட கோலங்களைப் பார்ப்பவர்கள் அதனுடைய சரியான வடிவத்தையும், அளவையும் பார்த்து 'எத்தனை புள்ளி, எத்தனை வரிசை' என்று கேட்பார்கள். ஆனால் நானே புள்ளி ஏதும் வைக்காமல்தான் போட்டிருப்பேன். அதை அவர்களிடம் சொன்னால் நம்பமாட்டார்கள். நான் ஏதோ புள்ளிகள் பற்றிச் சொல்ல விரும்புவதில்லை என்பது போலப் பேசுவார்கள். நான் சின்ன வயதில் கோலப் போட்டிகள் எதிலும் கலந்து கொண்டது இடையாது. சொல்லப் போனால் நான் முதன் முதலில் கலந்து கொண்ட - பெரிய அளவிலான போட்டி என்றால் அது மங்கையர் மலரால் நடத்தப்பட்டதுதான்.

திருமணத்திற்குப் பின்பு கலர் காம்பி னேஷன், டிசைன் போன்றவைகளில் எனக்கு என் கணவர் பேருதவி செய்கிறார். கற்பனைத் திறன் நன்கு 'பளிச்'சிடும்படி யாக வித்தியாசமான கோலங்கள் போடு வதுதான் எனக்குப் பிடிக்கும். நுண்ணிய வேலைப்பாடுகள் அமையும்படி செய் வதும் எனக்கு மிகவும் பிடித்தமான ஒன்று. இடைவெளி அதிகம் தெரியாதபடி 'டிசைனை' நிரப்பினால்தான் கோலம் வெகு அழகாக இருக்கும்.

போட்டிக்கு என பயிற்சி செய்யும் போது நிறைய வண்ணங்களில் பொடிகள் வாங்கி - கலர் காம்பினேஷனை மாற்றி மாற்றிப் போட்டுப் பார்ப்பேன். சிமெண்ட் தரையில் மட்டுமல்லாமல் மண்தரையிலும் பலவித டிசைன்கள் குறிப்பிட்ட அளவில் போட்டுப் பயிற்சி செய்வேன். ஒரே டிசை னில் தினமும் ஒரு 'காம்பினேஷன்' போட் டுப் பார்த்து வண்ணங்களை என் கணவ ரின் உதவியுடன் தேர்ந்தெடுப்பேன்.

கையில் பேப்பர், பென்சிலுடன் ஓய்வு நேரமும் கிடைத்து விட்டால் போதும் - (இன்றும் கூட!) வரைந்து கொண்டேதான் இருப்பேன். என் மாமியார் வீட்டிலும் அனைவரையும் கவர்ந்து விட்டது என் கோலம். எந்த விசேஷமென்றாலும் நான் தான் கோலம் போட வேண்டுமென் பார்கள்.

சுமாராகப் போடுகிறோம் என்ற எண் ணம் எனக்கு உண்டு. ஆனால் பரிசு கிடைக் கும் என்று நான் எண்ணவில்லை. முதல் முறை கோலப் போட்டிகளில் ரங்கோலி, மாவுக் கோலம் ஆகிய இரண்டிலுமே முதல் பரிசுகளும், புதுமைக் கோலப் போட்டியில் ஆறுதல் பரிசும் பெற்றேன். இரண்டாவது முறை ரங்கோலியில் முதல் பரிசும், புதுமைக் கோலப் போட்டியில் ஆறுதல் பரிசும் பெற்றேன்.

இந்த ஆண்டு என்னைக் கோலங் களைத் தேர்வு செய்ய நடுவராக அழைத்த போது மிகவும் பெருமையாக இருந்தது. எல்லாமே எனக்குச் சிறிய வயதிலேயே கிடைத்து விடுகிறது - அதே போலத்தான் இந்த நடுவர் பணியும் என்று பெருமை யுடன் நினைத்தேன். இருந்தாலும் நானும் போட்டியில் கலந்து கொண்டு மற்றவர் களின் பாராட்டைப் பெற முடியவில் லையே என்ற வருத்தம் மட்டும் இருக்கத் தான் செய்தது.

நான் கோலங்களைத் தேர்வு செய்த போது நுண்ணிய வேலைப்பாடு, அளவு கள், கற்பனைத்திறன், கலர் காம்பினேஷன் ஆகியவைகளை நன்கு கவனித்தேன். சல் லடை போன்ற எதுவும் பயன்படுத்தாமல் கைகளால் மட்டுமே கலர்களைப் போடும் போது கடின உழைப்பு, வித்தியாசமான திறமை ஆகியவை அதிகமாக வெளிப் படும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முடிக்க வேண்டுமென்பதால் வேகமாகவும், கவன மாகவும் போட வேண்டுமே! என்னைப் பொறுத்தவரை நான் சல்லடை போன்ற எதையும் பயன்படுத்துவதில்லை. கைக ளால் கலர் போடப்படும் கோலங்களை மட்டுமேதான் தேர்வு செய்ய வேண்டும் என்று கூடச் சொல்வேன்! தேர்வு செய்ய வரும் நடுவர்கள் தங்களுக்குப் பிடித்த கோலங்கள் என்ற நோக்கில் மட்டுமல்லா மல் பார்வையாளர்களையும், கவர்ந்து, திருப்தி செய்யக் கூடிய வகையில் தேர்வு செய்ய வேண்டும். நான் தொடர்ந்து இந்தப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்ட அனுபவம் மற்றும் இந்த ஆண்டு நடுவராகச் சென்ற அனுபவம் இவைகளைக் கொண்டுதான் இதை நான் சொன்னேன்.

கோலப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள வருபவர்கள் முதலிலேயே நன்கு பயிற்சி செய்து பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நுண்ணிய வேலைப்பாடும், கற்பனைத் திறனையும் கொண்டு வித்தியாசமான முயற்சிகளை மேற்கொண்டால் - பரிசு பெற நிச்சயம் வாய்ப்பு உண்டு. - என்கிறார் திருமதி கலைமதி முத்தையா.

- வைதேகிதேசிகன்

கடுகு உளுத்தம் பருப்பைத் தாளிதம் செய்யவும். பிறகு இரண்டு கைப்பிடியளவு 'கொள்'ளைப் பொன்னிறமாக வறுக்கவும். ஒரு தேங்காய்ப் பால், பச்சை மிளகாய், உப்பு, கறி வேப்பிலை, புளி சிறிது, தேவையானால் மூன்று சிறிய வெங்காயம் ஆகியவைகளைச் சேர்த்துத் துவையல் செய்தால் மிகவும் பிரமாதமாய் இருக்கும். ருசியும் வித்தியாசமாக அபாரமாக இருக்கும்.

- ஜெயஸ்ரீ



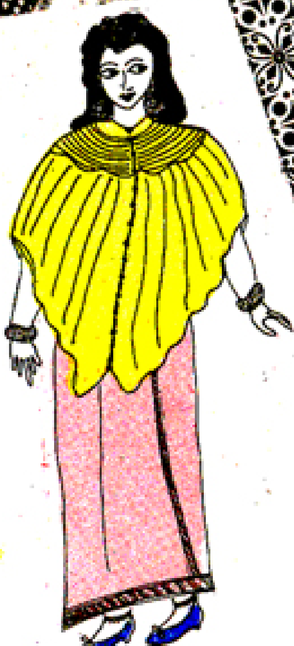


# ஏலக்காய் என்ன நிறம்?

மங்கையர் மலரும்
வரதராம்ஸ் சில்க்ஸூம் இணைந்து நடத்திய
பட்டான போட்டியில் ஆறுதல் பரிசுபெற்ற கட்டுரைகள்.







இயல்பாகவே விமர்சனக் கலை கை வந்தவள் நான்! இரண்டு வருடத்திற்கொரு முறை பட்டெடுத்தாலும் எங்கள் அம்மாவை, ஒவ்வொரு முறையும் குறைந்த பட்சம் முகத்தைத் தூக்கும் வரையாவது விமர்சிக்காமல் விடுவதில்லை!

(கண்ணில் அகப்பட்டவர்கள் எவரையும் மெல்லாமல் விடுவதில்லையென்றாலும், அம்மாவிடம்தான் நேரடித் தாக்குதல்.)

சில வருடங்களுக்கு முன் லுங்கி கல்லூரிப் பெண்களிடையே பிரபலமாக இருந்தது. பழைய டிசைன்களே மீண்டும் புதுசு போலக் கிளம்பி, இப்போது லுங்கியை மீண்டும் கோவா, மணிப்பூர் பெண்கள் அணியத் தொடங்கியுள்ளார்கள். இங்கு 'டாப்ஸ்' விஷயத்தில் சிறு மாற்றம் செய்தால் இதுவும் ஒரு ஃபாஷனாகிவிடும். கனமான பட்டு லுங்கி அணிந்து, மேல்பாகத்திற்கு

''இது ஒரு கலரா?''

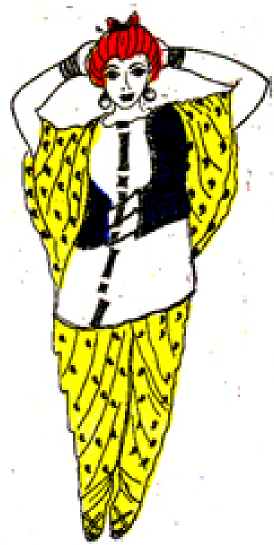
''இந்த டிசைன் உங்கள் அம்மா காலத்தியது. தெரியுமா?''

''இதையும் ஒரு புடைவை என்று மதித்து எடுத்திருப்பது நீங்கள் மட்டுமாகத் தானிருக்கும்.''

''உங்களுக்கென்று குறித்து வைத்து, தறி போட்டான் போலிருக்கிறது!'' இப்படியாக...

''சரிதான்! எல்லாம் நன்றாய்த்தானிருக்கிறது'' என ஆரம்பித்து... ''நானென்ன செய்யட்டும்! உங்கள் அப்பாவைக் கட்டியதற்கு நாலு புடைவைக்குள் ஒன்றைப் பொறுக்குவதுதான் நேர்கிறது. என் அமைப்பு...'' எனப் புலம்புவது வரை அம்மாவும் சமாளிப்பார்.

எல்லாம் கடந்து, ''உன் காலத்தைப்







பார்க்கத்தானே போகிறேன்'' என்ற சவாலில்தான் வந்து முடியும்!

அந்தக் காலமும் வந்தது!

திடுதிப்பென்று வந்து நிற்கும் இவருக்காக பட்டு கட்டி வேஷமெல்லாம் போட முடியாது என மறுத்து, சினிமா சென்று திரும்பிய சைனா சில்க் கோலத்துடனே காட்சி கொடுத்தும் அசராமல் நாள் குறித்து விட்டார் இவர்!

(இந்த கல்லுளிமங்கத்தனத்தின் அடையாளம் அப்போதே வெளிப்பட்டும் விதி என் க ண் ணை மறைத்து விட்டதே! - இப்போதைய புலம்பல்.)

நிச்சய தார்த்தம் செய்தால் மாப்பிள்ளை பெண்ணுக்குப் புடவை பரிசளிக்க வேண்டும். ''இதைச் செய், அதைச் செய்' என நம்மை வற்புறுத்தாதவர்களிடம் நாம்

சி. எம். அவர்கள் அணியும் கோட் போல ஃப்ரில் கோட் அணியலாம்.

அழுத்த வண்ணப் பட்டுத்துணி, ஜரிகை புட்டா போட்ட மெல்லிய பட்டு (ஆப்பட்டா வகை), அழுத்தமான பட்டை ஜரிகை போட்ட பார்டர் துணி மூன்றுவிதமான துணிகள் வாங்க வேண்டும். பட்டுத் துணியில் தைக்கப்படும் 'டாப்ஸ்ட்டிக்'குக்கு லைனிங் துணி தேவையில்லை. ராக் எனப்படும் மேற்பாகத்திற்கும் புசுபுசுவென்று தோளில் வழியும் ஸ்லீவிற்கும் (கை) பட்டுத் துணியைக் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். ஓவர்கோட்டுக்கு பளபளப்பான பித்தளை பித்தான்களும் சங்கிலியும் மாட்டி கவிப் பேரரசின் காதலி போல நடமாடலாம்.

- திருமதி சரஸ்வதி கோபாலகிருஷ்ணன்



## இளம் பெண்களுக்கு...

உணவில் தேனும், பேரீச்சம்பழமும் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. பேரீச்சம்பழத்தில் இரும்புச் சத்து நிறைய உள்ளது. (இரத்த இழப்பை இது ஈடுகட்டும்) தேனை உட்கொள்வதால் இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள் அதிகம் உற்பத்தியாகின்றன. இதனால் இரத்தம் வலுப் பெற்று உடல்வளமும் மினுமினுப்பும் உண்டாகிறது.

- ஜெயஸ்ரீ ராஜ்குமார்

மட்டும் எப்படி, எவ்வளவில் புடவை எடுக்கப் போகிறீர்கள் எனக் கேட்பது?'' என்று பெரியவர்கள் புலம்பினார்கள். ஏதோ விஷயமாக(!) இந்தப் பக்கம் வந்த மாப்பிள்ளை போகிற போக்கில்,

''நிச்சயதார்த்த சேலை எடுத்தாயிற்று. ஏலக்காய் நிறத்தில் மயில்நீல பார்டர்'' எனக் கூறி விலைக்கு பில்லையும் காட்டிச் சென்று விட்டார்.

(அப்போதே தெரிந்தது சர்வாதிகாரத் தின் அறிகுறி!.. ஹூம்!)

பில்லைப் பார்த்த மகிழ்ச்சியில் பெரிய வர்கள் வாயை மூடிக் கொண்டாலும், என் பிரச்னையே அதன் பிறகுதான்!

ஏலக்காய் நிறமென்றால்... ''டேய், ஓடிப் போய் அந்த நீல டப்பாவில் இருக் கும் ஏலக்காயை எடுத்து வா'' என சின்ன தம்பியை ஏவி விட்டு, வருவதற்குள் ஒரு விவாத மேடை!

''கூந்தல் - கறுப்பு, குங்குமம் - சிவப் புன்னு சொன்னவுடனே பளிச்னு புரியறா மாதிரி கலரா எடுக்கக் கூடாதா?''

''மங்களமா மஞ்சள், சிவப்பும் பாங்க... இவ வாய்க்குத் தகுந்த மாதிரி வித்யாசமா, வாசனைப் பொருள் நிறமா இருக்கட்டுமேன்னுதான் ஏலக்காய் கலர்ல எடுத்திட்டாரோ!''

இதற்கிடையே ஏலக்காய் டப்பா வந்து சேர்ந்தது. திறந்து பார்த்தால், சேமியா வோடு இலவசமாக வந்த காய்ந்த ஏலக் காய் பரிதாபமாக விழிக்க, அதன் நிறத் தைப் பார்த்து விட்டு அதைவிடப் பரிதாப மாய் நான் விழிக்க, டப்பாவில் - திடீர் திடீரென்று விஜயம் செய்யும் மாப்பிள்ளை யையும், கூடிவிட்ட திருமணத்தில் குறை சொல்வதற்காக வந்து போகக் கூடிய உறவினர்களையும் உத்தேசித்து, வாங்கி வைத்திருந்த முந்திரி, திராட்சையைக் காணாமல் அம்மா விழிக்க, அவசரமாய் அவற்றை அபேஸ் செய்திருந்த சின்னதம்பி அம்மாவின் நினைவாற்றலைப் பார்த்து விழிக்க...

ஒரே விழிப்புணர்ச்சிதான்!

''சரி, - ஏலக்காயிருக்கட்டும்... மயில் நீலமென்றால், கருநீலமா, கழுத்து நீலமா, இளநீலமா...?''

அடுத்த கேள்வி பிறந்ததும்...

''போதும்... போதும். கொண்டு வரும் போது பார்த்துக் கொள்ளலாம். போய்ப் படிக்கிற வேலையைப் பார்'' - அன்னை யின் ஆணை! அவர் கவலை அவருக்கு! ஏலக்காயைத் தொட்டு, முந்திரி திராட் சைக்கு வேட்டு வைத்தது போல், இது எதிலாவது போய் முடியப் போகிற தென்று...

படிக்க உட்கார்ந்தால், பண்டைத் தமி ழரின் நறுமணப் பொருள் வர்த்தகம், மயில், தோகை என்ற சொல்லின் ஹீப்ரு வடிவம்... இப்படியாகப் பாடமும் பழி வாங்கியது!

போதும் போதாதற்கு, மளிகைக் கடைக்குப் போய் வந்த தம்பி கனகாரிய மாக இரண்டு பச்சை ஏலக்காயைக் கொண்டு வந்து,

''பாத்தியா, கிட்டத்தட்ட சாணி கலர்! கௌரவமா ஏலக்காய் கலர்னு சொல்லி யிருக்கார்னு நெனைக்கிறேன்! என்ன... ஒரு ரசனை... ச்...ச்'' எனச் சூள் கொட்டிப் போக நான் தேள் கொட்டியது போல் உட்கார்ந்திருந்தேன்!

வாழ்நாள் பூரா இந்த மனிதர் எடுக்கப் போகும் புடவைகளைக் கட்டிக் கொண்டு... கடவுளே!

(அப்படித்தான் நடக்கிறதாக்கும்...!)

ஜவுளிக் கடை போய்ப் புரட்டிய வாறே, ''ஏலக்காய் கலர்ல எடுத்துப் போடுங்க'' எனச் சொல்லி வைக்க, சேல்ஸ் மேன் அமைதியாக, ''ஏலக்காய் என்ன கலர்?'' எனத் திருப்பிக் கேட்க, சிரித்தே விட்டோம். விவரமறிந்த இன்னொருவர் ஒருவழியாக, பாசி போன்ற நிறத்தில் லைட் ப்ளூ பார்டர் புடவையை எடுத்துப் போட்டு, ஆர்வமுடன் செலக்ஷன் முடிந்து விடும் எனப் பார்க்க... என் நிலையோ!

எனக்குப் பிடிக்காதவர்கள் அத்தனை பேரும் அந்தப் புடவை வைத்திருந்தார்கள்! கடவுளே! சில காலத்தில் கிழிந்து போகக்

கூடியதில்லை! நினைவாகப் பல காலம் பத்திரமாக வைத்திருக்க வேண்டிய ஒரு புடவை, என்னால் விமர்சிக்கப்பட்டவர்களின் புன்சிரிப்பு நடுவே, சபையில் கட்டி வரப் போகும் புடவை... இதுவா?

ஒருவழியாக, நிச்சயதார்த்த நாளும் வந்தது. இத்தனை மிரட்டிய 'ஏலக்காய் நிற'ப் புடவை நல்ல காம்பினேஷனும் டிசைனுமாய் கண்ணைப் பறிக்க, சீரில் வந்து சேர நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டேன்!

புடவை எடுப்பதோடு கலரைச் சொல்லவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமில்லையா? காணும் போது எல்லாம் கலரின் கதை சொல்கிறது அப் புடவை!

- உமா மோகன், பாண்டிச்சேரி.

எங்கள் திருமணத்தின் பொழுது என் கணவர் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரிந்தார். என் கணவரின் வருமானம் குறைவு, சம்பளம் குறைவாக இருந்ததால் வரவுக்கும், செலவுக்கும் சரியாக இருந்தது. அதனால் புதிதாக ஒரு புடவையோ, நல்ல துணியோ வாங்க முடியாத சூழ்நிலை. இந்தச் சூழ்நிலையில் என்னுடைய பிறந்த நாள் வந்தது. பிறந்த நாள் அன்று, அவர் எனக்காக எந்தப் பொருளோ, பரிசோ தரவில்லை. அவர் சூழ்நிலை அப்படி. அதனால் நானும் அமைதியாகயிருந்து விட்டேன். என் மனநிலையைப் புரிந்து கொண்ட என் கணவர்,

''பிறந்த நாள் பரிசாக எதுவும் வாங்கி வருவேன் என எதிர்பார்த்தாயா?'' எனக் கேட்டார்.

நான் உடனே, ''பரவாயில்லை. அடுத்த வருடம் என் பிறந்த நாளில் அவசியம் எனக்கு ஒரு பட்டுப் புடவை வாங்கித் தர வேண்டும்'' என்றேன்.

காலச் சக்கரம் சுழன்று ஒரு வருடம் ஓடியது. நான் என் பிறந்த நாளுக்காக பட்டுப் புடவை வாங்கித் தர என் கணவரிடம் சொன்னதையும் மறந்து விட்டேன். பிறந்த நாளுக்கு முதல் நாள் என் கணவர் என்னிடம் வந்து,

''நாளை உன் பிறந்த நாளுக்காக பட்டுப் புடவை வாங்கப் போக வேண்டும். ஆயிரம் ரூபாயில் எடுத்துக் கொள்'' என்றார்.

''ஆயிரம் ரூபாய் ஏது?'' என நான் கேட்டேன். காரணம் என் கணவர் சம்பளப் பணம் சம்பந்தப்பட்ட கணக்குகள் அனைத்தையும் நான் கேட்காமலேயே, சொல்லி விடுவார். அதுவுமில்லாமல், எக்காரணம் கொண்டும் யாரிடமும் ஒரு பைசா கடன் வாங்க மாட்டார். அதனால் தான் ஏது பணமென கேட்டேன். உடனே அவர், ''காரணத்தை நாளை மாலை சொல்கிறேன். முதலில் வாங்கிக் கொண்டு வருவோம்'' என்றார்.

அதே போல் துணிக் கடைக்குச் சென்று அழகான சிகப்புக் கலர் பட்டுப் புடவை ஒன்று வாங்கினோம். அடுத்த நாள் பிறந்த நாளை சிறப்பாகக் கொண்டாடினோம். பிறந்த நாளில் சந்தோஷமாகயிருந்தாலும் கணவருக்கு ஆயிரம் ரூபாய் பணம் எப்படி வந்தது என்ற காரணத்தைத் தெரிந்து கொள்ள மனம் பரபரத்தது.

மாலையில் அவரே என்னை அழைத்துச் சொன்னார் :

''தினமும் நான் டீ சாப்பிட இரண்டு ரூபாய் செலவாகும், அதை மிச்சப்படுத்தினேன். பிறகு மாலை நேரத்தில் பேருந்தில் வீட்டிற்கு வராமல், நடந்தே உடற்பயிற்சியென நினைத்து வீட்டுக்கு வந்தேன். தினமும் சராசரியாக மூன்று ரூபாய் மிச்ச பணத்தைச் சேர்த்து வைத்தேன். அதில் வந்த தொகைதான் இந்த ஆயிரம் ரூபாய். இதை முன்பே நான் சொல்லியிருந்தால், நிச்சயமாக நீ பட்டுப் புடவை வாங்க சம்மதித்திருக்க மாட்டாய், அதனால்தான் இப்பொழுது சொல்கிறேன்'' என்றார்.

இந்தப் பதிலைக் கேட்டவுடன் நான் அழுது விட்டேன். இது அவரின் அன்பை நினைத்து அழுத ஆனந்தக் கண்ணீரா, இல்லை அவர் துன்பப்பட்டாரே என நினைத்து வருத்தப்பட்ட கண்ணீரா எனத் தெரியவில்லை.

இன்று ஓரளவு வசதியோடு, இறைவனின் அருளால் நன்றாகயிருந்தாலும், அந்தச் சோதனையான நேரத்தில் பட்டுப் புடவை வாங்கிய அனுபவத்தை என்றும் மறந்ததில்லை. இந்தப் பட்டுப் புடை

குழந்தைகளுக்கு வெஜிடபிள் சூப் தரும் போது அதில் துருவிய முந்திரி, பொடியாக நறுக்கிய பிரெட்டை நெய்யில் வறுத்து சூப்பின் மேல் தூவித் தந்தால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

- ஜெயஸ்ரீ



டக்கு போய் பாருங்க...

நனையோ சொட்டு நீலம்

க்குதுங்க

நம்கூட ஜோரு தாங்க

ட்டில்கூட அழகா இருக்குதுங்க

வகளுக்குத் தேவை

ளே இருக்கற பொருள்தாங்க

துதாங்க

**நப்பர்டோன்** சொட்டு நீலம்.






மாற்ற முடியாத நம்பிக்கை

# சூப்பர்டோன்

## சொட்டு நீலம்

விற்பனையாளர்கள்:

**ஜே.கே. மார்கெட்டிங் அஸோஸியேட்ஸ்**

136, பெரிய சுப்பண்ணக் கவுண்டர் தெரு, கே.கே. புதூர்,
கோவை - 38. போன்: 40832



அது தாங்க சூப்பர்டோன்



கத்தரிக்கோலை சாணை பிடிக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. அதை நன்றாகச் சாணை பிடிப்பது போல் செய்யச் சுலபமான வழி - ஒரு பாட்டிலை எடுத்துக் கொண்டு அதைக் கத்தரிக்கோல் கொண்டு கீழிருந்து மேலாக இரண்டு முறை நன்கு தேய்க்கவும். ரொம்பவும் அழுத்தக் கூடாது. பிறகு கத்தரிக்கோலை உபயோகித்துப் பாருங்கள். நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

- சித்ரா

வையை உடுத்தும் பொழுதெல்லாம் என் கணவரின் அன்பை நினைத்துப் பெருமிதம் கொள்வேன்.

- பத்தஹுசைன் சர்தார், திருச்சி.

பட்டுப் புடவைகள் நீண்ட நாட்கள் தர மானதாக இருக்க புடவையைக் கட்டும் முறை, துவைக்கும் முறை, அயர்ன் செய்யும் முறை, மடித்துப் பராமரிக்கும் முறை என நான்கு நிலைகள் உள்ளன. இவை அனைத்தையும் செவ்வனே செய்தால் புடவை புது மெருகுடன், நீண்ட நாட்கள் உழைக்கும் என்பது நிச்சயம்.

கட்டும் முறை :

1. கண்டிப்பாக பின் போடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பதிலாக சொருகும் வகை ''ஸாரி பின்'' (அ) ''ஸாரி கிளிப்'' உபயோகிக்க வேண்டும்.

2. இரண்டு புறமும் பார்டர் உள்ள புடவைகளைக் கட்டும் போது இடுப்புப் பகுதி பார்டர் தெரிய, உள் பாவாடையுடன் பார்டரை இறுக்கமாக வைத்து பின் போடுபவர்கள், அதற்குப் பதிலாக அந்தப் பகுதியை மேலும் ஒரு ஜாண் அல்லது ஓரசாக விட்டுப் பாவாடையில் செருகினால், பின் போட்ட தோற்றம் இருக்கும்.

3. கொசுவம் வைத்து அதை அழுத்தி விடும் போது பார்டரையும் சேர்த்து அழுத்தாதீர்கள். உடல் வரை அழுத்தினாலே போதும். இதனால் பார்டர் வளைவாக, அழகாக, இயற்கையாக பொம்மைக்குக் கட்டியது போல் இருக்கும்.

துவைக்கும் முறை :

1. முதன் முதலில் புடவையைத் துவைக்கும் போது குளிர்ந்த நீரில், சோப்புத் தூள் போடாமல் நனைத்து அழுத்திப் பிழியாமல் உதறி உலர்த்த வேண்டும்.

2. இரண்டாம் முறை துவைக்கும் போது, சோப்புத் தூள் பயன்படுத்தாமல் புங்கங்கொட்டை எனப்படும் பூந்திக் கொட்டைகளை 4 (அ) 5 எடுத்து பொடித்துக் குளிர்ந்த நீரில் போட்டு நுரை வரும் வரை கலக்கி, பின் நனைக்கவும். 15 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும்.

3. இக் கொட்டை கிடைக்கவில்லையானால் ஷாம்பூ உபயோகிக்கலாம். ஆனால் 1 (அ) 2 தடவைகள்தான். (அவசரத்திற்கு இம் முறை)

4. அடித்துத் துவைக்கக் கூடாது. கும்பி தான் அலச வேண்டும். 3 (அ) 4 முறை அலசி, கஞ்சி போட்டு, உதறி, நீவிவிட்டு உலர்த்த வேண்டும்.

கஞ்சி போடும் முறை :

1. மைதா (அ) சாதம் வடித்த கஞ்சி (அ) ஜவ்வரிசி (அ) ஆரரூட் இதில் ஏதேனும் ஒன்றைப் போடலாம். ஜவ்வரிசி கஞ்சி மினுமினுப்பைத் தரும். ஜவ்வரிசியை மாவாக அரைத்து வைத்து 1 புடைவைக்கு $1\frac{1}{2}$ ஸ்பூன் வீதம் 1 லிட்டர் நீரில் கரைத்து கஞ்சி போடலாம்.

2. ஜவ்வரிசி மாவு இல்லை என்றால் 1 புடவைக்கு $1\frac{1}{2}$ ஸ்பூன் என்ற வீதத்தில் ஜவ்வரிசியை குக்கரில் சாதத்துடன் வேக வைத்து $\frac{1}{2}$ லி. வெதுவெதுப்பான நீரில் கரைத்து, அதை 1 லி. குளிர்ந்த நீரில் கரைத்துக் கஞ்சி போடலாம்.

3. பார்டர் சுருக்கம் போக இரண்டு பேராக இழுத்து, நீவி விட்டு அதிகம் மடிக்காமல் உலர்த்த வேண்டும். முடிந்தால் ஒற்றையாக உலர்த்தலாம்.

4. எண்ணெய்க் கறைகள் சிறிதாக இருந்தால் கறை நீங்கும் வரை அந்த இடத்தில் மண்ணெண்ணெய் விட்டுக் காய விடலாம். (அ) புடவை முழுவதையும் $\frac{1}{2}$ லி. மண்ணெண்ணெயில் 10 நிமிடம் ஊற வைத்து, உதறி உலர்த்த வேண்டும். இது எளிமையான ''உலர் சலவை முறை''. இதற்குக் கஞ்சி தேவையில்லை.

இஸ்திரி செய்யும் முறை :

1. இஸ்திரி செய்யும் போது ஜரிகையை உள்புறமாக மடித்து சற்றே நீர் தெளித்து ஜரிகையின் மேல் நியூஸ் பேப்பரை வைத்து அதன் மேல் இஸ்திரி செய்ய வேண்டும்.

முதலில் ஜரிகையை மட்டும் இஸ்திரி செய்து பின் உடலைச் செய்வது எளிது.

2. கூடுமான வரை ஒற்றையாகவோ (அ) 2 ஆக மடித்தோ இஸ்திரி செய்யலாம்.

3. எப்போதும் உள்புறமாக மடிக்க வேண்டும். ஆனால் மடிப்பின் மேல் இஸ்திரி செய்யக் கூடாது.

பராமரிக்கும் முறை :

1. புடவையின் கடைசி மடிப்பிற்கு முன் நியூஸ் பேப்பரை தேவைக்கேற்ப வெட்டி உள்ளே வைத்து மடித்தால் எளிதில் கசங்காமல் விறைப்பாக இருக்கும்.

2. வெறும் பீரோவில் புடவையை வைக்கக் கூடாது.

3. அடியில் பேப்பரைப் போட்டு ஒவ்வொரு புடவையையும் கண்ணாடி பேப்பரில் சுற்றி (அ) கவரில் போட்டு வைக்க வேண்டும். இதனால் பார்டர் கறுக்காமல் இருக்கும்.

4. பூச்சி வராமல் இருக்க வசம்புவைப் பொடி செய்து அத்துடன் வாசனைப் பொடி (அ) அத்தர் (காதியில் கிடைக்கும்) (அ) தரமான செண்ட் கலந்து மூட்டையாகக் கட்டி நான்கு ஓரங்களிலும் போடலாம்.

5. வெறும் செண்டை உபயோகிக்கும் போது ஜரிகையில் படாமல் பார்டர் துணியில் மட்டும் சிறிது தடவ வேண்டும்.

- பிரேமா நரசிம்மன், சென்னை - 74.

அப்போது நான் கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். சாதாரண கட்டாவ் வாயில், மில் புடவைகள்தான் அணிவது வழக்கம். எனக்கு ஒரு பட்டுப் புடவை அணிய வேண்டும் என்று ஆசை வந்தது. சிறு வயதில் தந்தையை இழந்தவர்கள் என் அக்காவும், நானும். என் தாயார்தான் இருக்கிறதை வைத்துக் கொண்டு செட்டும், கட்டுமாய் குடித்தனம் பண்ணி அக்காவுக்குத் திருமணம் முடித்து விட்டு, என்னையும் என் ஆசைப்படி கல்லூரியில் படிக்க வைத்துக் கொண்டிருந்தார். அதனால், அவரை மேலும் தொந்திரவு செய்ய விரும்பவில்லை.

நானே என் ஆசிரியரின் இரு குழந்தைகளுக்கு சனி, ஞாயிறுகளில் ட்யூஷன் எடுத்து, அவர் தரும் சிறு தொகையைச் சேர்த்து வந்தேன். பிறகு நானே கடைக்குச் சென்று செலக்ட் செய்து ஒரு பட்டுப் புடவையை வாங்கினேன். அம்மாவிடம் காட்டினேன். அம்மாவுக்கு ஒரே சந்தோஷம். ஆனந்தக் கண்ணீர் விட்டார். ''நாளை வெள்ளிக் கிழமை. கட்டிக் கொண்டு கோவிலுக்குப் போய் வா'' என்றார்.

பொழுது விடிந்தது. அக்காவும் அத்தானும் திடீர் விஜயம். அடுத்த ஊரில் அக்காவின் புக்ககத்து வீட்டினர் திருமணமாம். அக்கா முனகினாள். 'ரொம்ப'ப் பெரிய கல்யாணம் அம்மா. எல்லாரும் நல்லி பட்டும், சாரதாஸ்-மாக ஜொலிப்பார்கள். என் கல்யாண புடவையெல்லாம் அறுதல் பழசு. இவராலும் புதிதாக ஒன்று வாங்க முடியவில்லை. எனக்குக் கல்யாணத்திற்குப் போகவே பிடிக்கவில்லை'' என்று. அம்மா பாவம் என்ன செய்வார்? சங்கடமாக நெளிந்தார்.

எனக்குக் கல்லூரியில் படித்தது நினைவுக்கு வந்தது. படைத் தலைவரான ஸர். பிலிப்ஸ் ஸிட்னி அடிபட்டு மரண தாகத்தோடு தவித்த போது, படாதபாடு பட்டு வந்த ஒரு குவளைத் தண்ணீரைப் பருக முயன்ற போது, அதையே ஆவலோடு பார்த்துக் கொண்டிருந்த ஒரு சாதாரண போர் வீரனைக் கண்டாராம். உடனே, 'Thy need is greater than mine'' (உன் தேவை என் தேவையை விட அதிகம்) என்று சொல்லி, தன் தாகம் தீராமலேயே உயிர் விட்டாராம். எப்பேர்ப்பட்ட செயல் இது?

நான் ஒரு வினாடி கூட தயங்கவில்லை. உடனே உள்ளே சென்று நான் கொள்ளை ஆசையோடு வாங்கின அந்த பட்டுப் புடவையைக் கொண்டு வந்து அக்காவிடம் 'இந்தாக்கா' என்று தந்தேன்.

மாம்பழக் கலரில் இரட்டை பேட்டு பார்டர், உடலில் சரிகைப் புட்டாக்கள், அரக்குத் தலைப்பு என்று தகதகத்த புடவையைப் பார்த்து அப்படியே பிரமித்துப் போய் விட்டாள் அக்கா.

''எனக்காக இது? எப்போ வாங்கினே?'' என்று அடுக்கடுக்காய் கேட்டாள்.

''உனக்கே உனக்குத்தான். அடுத்த மாதம் வரப் போகும் உன் பிறந்த நாளுக்கு ஒரு ஸர்ப்ரைஸாக வாங்கினேன். இப்போதே தந்து விடுகிறேன்'' என்றேன்.

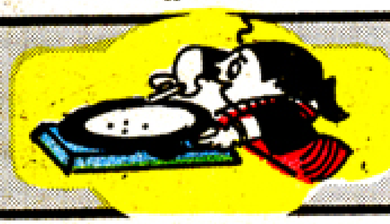
அம்மா வாயே திறக்கவில்லை. தன் அன்பையெல்லாம் கொட்டி என்னைப் பார்த்தாரே ஒரு பாசப் பார்வை அது ஆயிரம் பட்டுப் புடவைகளுக்குச் சமம்.

அக்காவும் தன் பங்குக்கு என்னைக் கட்டியணைத்து முத்தமாரி பெய்து விட்டாள்.

- கே. வனஜாஸினி, சென்னை - 4.

அடைக்கு அரைக்கும் பொழுது பருப்பு அரிசியுடன் கொஞ்சம் புளியும் சேர்த்து அரைத்தால் அதன் ருசியே தனி.

- சித்ரா



# பல் பிரதானம்!

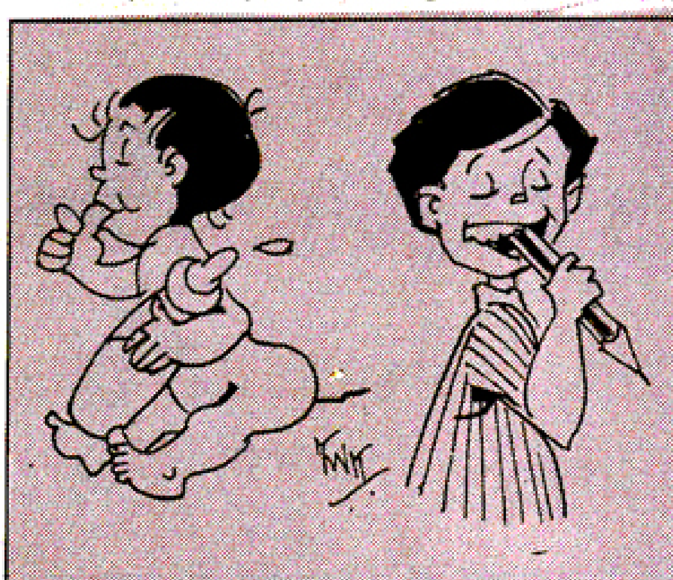
## பல்லே பிரதானம்

டாக்டர் பி. பி. ராஜன்

சாதாரணமாக 20 பால் பற்களும் 32 நிரந்தரப் பற்களும் அவைகளுக்கு உரிய சரியான இடத்தில் அமைந்திருந்தால்தான் முகம் பார்ப்பதற்குப் பொலிவோடிருக்கும்; பற்களை உபயோகிப்பதும் பொருத்தமாக இருக்கும். சில சமயங்களில் மாறுபட்ட தாடை வளர்ச்சியாலோ அல்லது தாடை வளர்ச்சி குறைவுபட்டு இருப்பதாலோ அந்தத் தாடைகளில் பற்கள் நேராக இல்லாமல் கூட்டமாகவும் முன்னும் பின்னும் அமைந்து விடுகின்றன. அப்படி பற்கள் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாகச் சேர்ந்திருக்கும் போது, அவற்றின் நடுவில் உணவுப் பொருட்கள் தங்கி பல் சொத்தை சீக்கிரமாக வருகிறது.

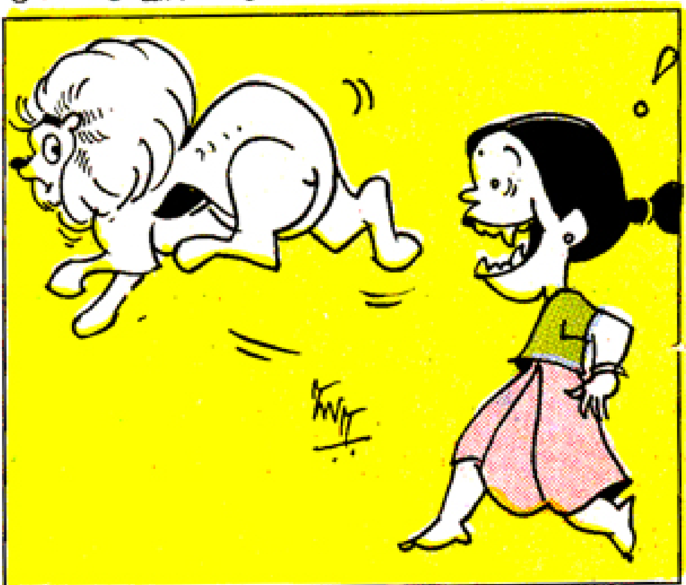
முன் பகுதியிலுள்ள பற்கள் கூட்டமாகவோ அல்லது ஒன்றன் பின் ஒன்றாகவோ அமைந்தால் முகவசீகரம் குறைந்து விடுகிறது. தவிரவும், பற்கள் சிறியவையாக இருந்தாலும் அல்லது தாடை வளர்ச்சி அதிகமாக இருந்தாலும், பற்களில் நடுவில் இடைவெளிகள் தென்படும். இந்த மாதிரி இடைவெளிகளிலும் உணவுப் பொருட்கள் தங்க ஏதுவாகிறது. பற்கள் சரியாக அமையா விட்டால், பேசும் போது தொனியில் மாற்றம் ஏற்பட்டு, வார்த்தைகள் மற்றவர்களுக்குச் சரியாகப் புரிவது இல்லை. தவிர சிலருக்குப் பிறவியிலேயே தாடை எலும்புகள் ஒன்றாகச் சேராமல் பிளவுபட்டிருப்பதையும் பார்த்திருப்பீர்கள். அந்த இடைவெளிகளில் முளைக்கும் பற்கள் சரியாக வெளியே வருவதில்லை. இதற்கான சிகிச்சை முறைகளைப் படிப்பதற்கு பல் மருத்துவத் துறையில் எம்.டி.எஸ். (ஆர்தோடான்ஷியா) என்ற சிறப்புத்துறை நம் நாட்டில் பல கல்லூரிகளில் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

மேலும் குழந்தைகள் சிறு வயதில் விரலை வாய்க்குள் வைத்துக் கொண்டிருக்கும். இந்த மாதிரிப் பழக்கங்களை யாரும் சொல்லிக் கொடுப்பதில்லை. தானாகவே இந்தப் பழக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இப்பழக்கத்தினால் மேல் தாடையில் முன் பற்கள் மேலே தூக்கிக் கொண்டு இருப்பதற்குச் சாத்தியமாகிறது. சில மாணவர்கள் பள்ளிகளில் படிக்கிற காலத்தில் பென்சிலைக் கடித்துக் கொண்டு இருப்பார்கள். அவர்கள் பென்சிலைக் கடிக்கும் இடத்தில் முளைக்கிற பற்கள் கொஞ்சம் திரும்பியிருக்கும்;



மேலே தூக்கியும் இருக்கலாம். சில மாணவர்கள் கைக்குட்டையையோ அல்லது இரப்பரையோ அடிக்கடி கடித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். தேர்வு அல்லது வேறு ஏதாவது பற்றித் தீவிரமாக சிந்தனை செய்து கொண்டிருக்கும் போது இந்தப் பழக்கம் அதிகமாகத் தென்படுகிறது.

5 வயதுக்கு முன்னர் உண்டாகும் இந்தப் பழக்கம் மூளை வளர்ச்சியைச் சார்ந்திருப்பதாகச் சிலர் கருதுகிறார்கள். ஆகவே சிறு குழந்தைகளிடம் ஏற்படும் இந்த மாதிரிப் பழக்கங்களை கட்டாயப்படுத்தி நிறுத்தக் கூடாது. சாதாரணமாக ஒரு குழந்தை விரலை வாயில் வைத்துக் கொண்டு இருக்கும் போது, மற்றொரு கையால் தலையணையையோ அல்லது தாயாரின் புடவை நுனியையோ அல்லது சட்டையின் காலர் நுனியையோ பிடித்துக் கொள்ளலாம். முக்கிய பழக்கமாகிய வாயில் கை விரலை வைக்கும் பழக்கத்தோடு மற்ற தொடர்பு பழக்கங்கள் உண்டாகுமானால், நாம் தொடர்பு பழக்கங்களை நிறுத்தும் போது, முக்கிய பழக்கமும் தவிர்க்கப் படலாம். குழந்தைகள் பசியோடு இருக்கும் போது இந்தப் பழக்கங்கள் அதிகமாக



உண்டாவதாகக் கூறப்படுகிறது. ஆகையினால், குழந்தைகள் பசியை அறிந்து உணவு கொடுத்து வருவது நல்லது.

ஏதாவது விபத்து ஏற்பட்டாலும் அல்லது குழந்தைப் பருவத்திலேயே பல் சொத்தை காரணமாகவோ அல்லது வேறு காரணமாகவோ பற்களை எடுத்து விட வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டாலும், பின்வர் முளைக்கும் நிரந்தரப் பற்கள் இடம் மாறி வரலாம். முக்கியமாக, மேல் தாடையிலுள்ள சிங்கப் பற்கள் என்று சொல்லப்படுபவை வரிசையில் இல்லாமல் கொஞ்சம் மேல் தூக்கியிருக்கும். அவைகள் வருவதற்கு இடம் இல்லாமல் சிங்கப் பற்களின் பக்கத்திலுள்ள பற்கள் சீக்கிரமாக முளைத்து விடுவதாலும், சிங்கப் பற்கள் மேல் நிலை யிலிருந்து கீழே இறக்கி வருவதாலும் அவைகள் தான் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. சிங்கப் பற்கள் மேல் தூக்கி இருந்தால் அவைகள் அதிருஷ்டமான பற்கள் என்றும் சிலர் சிகிச்சை செய்து கொள்ள மறுத்து விடுவார்கள். சிங்கப் பற்களின் அமைப்பு ஒருவரின் குணாதிசயங்களைக் காண்பிப்பதாகவும் சிலர் கருதுகிறார்கள். அதாவது சிங்கப் பற்கள் எடுப்பாக இருந்தால் மிகுந்த கோபக்காரராக இருப்பர் என்றும் கடுமையாகப் பேசுபவர் என்றும், சிங்கப் பற்கள் அதிகமாக வெளிப்படாமல் உள்பக்கம் நோக்கியிருந்தால் சாத்வீகமான குணம் உடையவர் என்றும் கூறுவதுண்டு. இக்கருத்துக்களில் எவ்வித உண்மையும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

மேல் கடைவாய்ப் பற்கள் கன்னத்திற்கு அருகிலும் கீழ்க் கடைவாய்ப் பற்கள் நாக்குக்கு அருகிலுமாக அமைவதுண்டு. வாயை மூடும் போது அவைகள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து உணவை உண்பதற்கு உதவுகிறது. இவைகள் முன்னதாகவோ பின்னதாகவோ அமைந்து விட்டால், மற்ற பற்கள் அதற்கேற்றாற் போல மாறுபட்ட இடத்தில் அமையும். அதாவது, மேல் கடைவாய்ப் பல் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் இல்லாமல் கொஞ்சம் முன்னே தள்ளி அமைந்து விடுமானால், மற்ற முன் பற்கள் எல்லாம் இடமில்லாமல் முன் தூக்கிக் கொண்டு வரும்.

சிலருக்கு நாக்கு பெரியதாக அமைந்தாலும், அதனுடைய சக்தி வாய்ந்த தசைகளினால் பற்கள் கன்னத்தின் பக்கமாகத் தள்ளப்பட்டு, கடைவாய்ப் பற்கள் சரியாகச் சேர முடியாத நிலைமை ஏற்படுகிறது. முன்தாடைப் பற்கள் கூட முன் பக்கமாகத் தூக்கிக் கொண்டு இருக்கலாம்.

பள்ளியில் படிக்கும் போது சில ஆசிரியர்கள் மாணவர்களை நாக்கை நன்றாகச் சுழற்றி வார்த்தைகளை உச்சரிக்க வேண்டுமென்று சொல்லுவார்கள். 'பந்து' அல்லது 'பத்மா' என்ற சொற்களை உச்சரிக்கும் போது, நாக்கு இரண்டு தாடைப் பற்களுக்கும் நடுவில் இருக்கும். தூங்கும் போது கூட அதே நிலையில் இருந்தால் பற்கள் முன்தூக்கி வருவதற்கு ஏதுவாகிறது. தவிரவும் பலவிதமான பழக்கங்களைப் பொறுத்தும் பற்களின் அமைப்பு மாறிவிடுவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது.

தொகுப்பு : பத்மநாபன்

# திருமண மலர்

## மணமகள் தேவை

* Vadamal, Bharadwaj, Tiruwadirai boy, 34/170/2200 employed in Manipal Group Company, Madras seeks good looking graduate girl below 27 years. No subsect. Employment not essential. Apply to Box No. 10292

* Proposals invited from employed girls for bachelor 39/2500 B.Com., ACS (Final) star Avittam 3rd step. Father Saiva Pillai, mother Brahmin. Caste no bar. Apply with horoscope to Box No. 10293

* Wanted Keralite Vadama bride around 20/21 years for Vashishta Gothram, 24 years Diploma in Mechanical Engineering, decently employed as "Sales Executive", drawing Rs. 2500/- Coimbatore area preferred. Contact with horoscope and full details. Box No. 10294

★ சைவ பிள்ளை, அனுஷம், 30/170, பி.எஸ்ஸி., படித்து ஜோதிடராக சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் 2500, நல்ல ஒழுக்கமுள்ள வரனுக்கு, பட்டப் படிப்பு அல்லது +2 வரை படித்து, வைதீக ஆசார, அனுஷ்டான ஒழுக்கமும், குடும்ப காரியங்களும் நன்கு தெரிந்த வேலைக்குச் செல்லாத லட்சணமான 20-25 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. முழு விவரத்துடன் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10295

★ எம்.பி.பி.எஸ். படித்து அரசாங்க டாக்டராயுள்ள வசதியான 36 வயதுடைய 5'.4" உயரமுடைய ஆதி திராவிடர் இன மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த எம்.பி.பி.எஸ். அல்லது போஸ்ட்-கிராஜுவேட் படித்த வேலையில் இல்லாத அழகுடைய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10298

★ வீரசைவர்/செவ்வாய் தோஷம்/ஆயில்யம்/29/160செ.மீ./2000/பி.ஏ. Clerk in Army பையனுக்கு அதே வகுப்பில் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள படித்த அல்லது வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. முழு விவரங்களுக்கு ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10300

★ தெலுங்கு பிராமணாள், தெலுகாண்யம், காஸ்யப கோத்திரம், சித்திரை/28/165 செ.மீ../2360/M.Com., PGDBA/சிவப்பு நிறம், தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு நல்ல அழகுள்ள சென்னையில் வசிக்கும், வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10302

★ தென்கலை அய்யங்கார், கௌசிகம், பூராடம், 29 வயது, பி.ஏ. சென்னையில் விம்கோ குரூப்பில் வேலையில் உள்ள சம்பளம் 2500/5.6" உயரமுள்ள மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. சென்னையில் வேலையில் உள்ள வேலைக்குப் போகும் தகுதியுள்ள, மணமகளின் ஜாதகம் முழு விவரத்துடன் அனுப்பி வைக்கவும். வடகலையும் வரவேற்கின்றோம். பெட்டி எண் : 10303

★ வடகலை அய்யங்கார், கௌண்டின்ய, ரேவதி, 32 வயது, பி.காம்., பம்பாய் கம்பெனியில் மாதம் 3300 சம்பளத்தில் 5.5 உயரமுள்ள வரனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத தட்டச்சு/சுருக்கெழுத்து தெரிந்த மணமகள் தேவை. தென்கலையும் வரவேற்கின்றோம். ஜாதகம் முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10304

★ வடகலை அய்யங்கார், ஆத்ரேயம், மிருகசீரிஷம், 39 வயதுடைய, M.Com., L.L.B. Doing Phd in Law சென்ட்ரல் சர்வீஸ், 4000, 5.9 உயரமுள்ள, மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். ஜாதகமும், Bio-data வுடன் வரவேற்கின்றோம். பெட்டி எண் : 10305

★ வடகலை அய்யங்கார், வாதூலம் உத்திரம் 28 வயது, பம்பாயில் கம்பெனியில் வைஸ் பிரஸிடெண்ட், 12,000 ரூபாய் சம்பளம், கார் வசதி, சொந்த ப்ளாட் உடைய மணமகனுக்கு தகுந்த வேலை பார்க்காத மணமகள் தேவை. ஜாதகமும், Bio-data வுடன் எழுதவும். தென்கலையும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 10306

★ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூராடம் நட்சத்திரம், வயது 28, உயரம் 5'7", B.Com., ICWA (Inter) மாத வருமானம் ரூ3110/- அரசுடைமை வங்கியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு Bank/LIC/Rly/Central/State- வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 10307

★ வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 30 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ரயில்வேயில் கடைநிலை பணியாளர், செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10308

* Service at Bombay, Arya Vysyas dirvorcee, age 39/162 with one child, seeks good-looking, homeloving, suitable bride, divorcee. Caste no bar. Simple marriage. Reply with details to Box No. 10309

* Post-graduate Bank Officer, Hindu, SC, 37, 165, 7000, Handsome, vegetarian, Madras seeks broad-minded girl of independent thinking from any

caste. no dowry, full particulars in first instant. Apply to Box No. 10310

★ வடகலை, ஷடமர்ஷண கோத்திரம், உத்திராட நட்சத்திரம், B.Sc., Section Officer in Central Govt. ரூ. 3500/- 5'6" உயரம், 27 வயது. தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 10311

★ வடமாள், தமிழ் ஐயர், உத்திராடம், 29/5'8"/ 4000, கௌசிகம், பெங்களூரில் நல்ல கம்பெனியில் வேலையிலுள்ள வரனுக்கு. நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த, அழகான மத்திய, மாற்றலாகக்கூடிய வேலையிலுள்ள/ வேலையில் இல்லாத 25 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விரைவில் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10312

★ கௌசிக கோத்திரம் வடமாள், வயது 32 (28.6.61) மூலம் 5'.11" உயரமுள்ள பி.எஸ்ஸி., வரை படித்த டில்லியில் I.O.C. கம்பெனியில் ஸ்டெனோவாகப் பணிபுரியும் மாத வருமானம் ரூ 5000/- பெறும் பையனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள/வேலைக்குப் போகும் தகுதியுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10313

* Alliance invited from Insurance/Bank/Central Government employed girl for Iyer/Vadamal/Kousika Bank employed boy 38/162/4000. Reply with horoscope to Box No. 10314

* Horoscope invited from respected family, Iyer graduate girl employed/un-employed, tall good looking non-spectacled below 27 for Vadama, Tiruvadirai, Vadula boy 30/160/2700 B.Com., Central Govt at NASIK. Box No. 10315

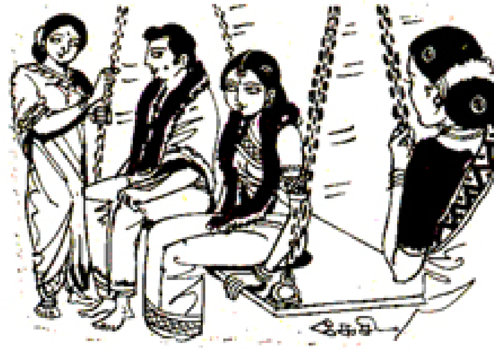
* Suitable alliance from good family for Iyer, Boy 34/5.8" B.Sc., Sales Executive earning 3500 p.m. Private concern Madras. Bharadwaja, Punarpoosam. Employed girl desirable. Box No. 10316

★ வடகலை, பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், பி.காம்., 30 வயது, 5.10 உயரம், ரூ. 2,600/- சீனியர் அஸிஸ்டெண்ட், கோ-ஆப்டெக்ஸில் (தமிழக அரசு பொதுத் துறையில்) வேலையில் உள்ள பையனுக்கு, பட்டதாரி, ஆசிரியை வேலை அல்லது கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும், வடகலை அய்யங்கார் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10317

* Engineer, settled Madras, Kausika, Iyengar, 35, 5'8", 8000/- Divorcee, Mutual consent, unconsumated, clean habits seeks, graduate, good-looking, Brahmin bride below 30, dirvorcees to excuse. Box No. 10318

★ மணமகன் ஆரிய வைசியர், உத்திரட்டாதி, வயது 33, தொழில் ஜவுளி வியாபாரம், அதே இனத்தைச் சேர்ந்த இராக்ஷச கணம் இல்லாத +2 வரை படித்த நல்ல குணமும் அழகும் உள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10319

★ இந்து வாணியச் செட்டியார், தமிழ்நாட்டிலிருந்து கேரளாவில் செட்டில் ஆகியுள்ள கௌரவமான மிகவும் வசதியான பங்களா, வாகன வசதியுடன் கூடிய இரு மணமகன்களுக்கு மணமகள்கள் தேவை. இருவரும் தங்க நகை மற்றும் மார்பிள் வியாபாரம் சொந்தமாகச் செய்கிறார்கள். மாத வருமானம் ரூ 10,000/- தனித்தனியே. வயது முறையே, 29, 27. நட்சத்திரம் முறையே ஆயில்யம், அனுஷம், உயரம் 5'6", 5'7". இரு



வரும் பி.பி. டிகிரி. அவசியம் குடும்ப விவரம், பிறந்த ஜாதகம் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10321

* Alliance invited for Brahacharnam, Bhardwaja Boy aged 27 years (non graduate) employed as clerk in PWD, Pondicherry, Salary Rs. 2300/- affluent family, seeks employed girl, transferable service to Pondicherry required. Subsects accepted. Box No. 10324

★ அய்யர், வாத்திமா நடுத்தர குடும்பம், ஹரித, அனுஷம் PUC/B.Com./30/5'6" தனியார் துறை + இதர வருமானம் 1200 வேலையில் உள்ள/ இல்லாத பெண் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10325

* Alliance invited for Uttirattadhi/Vadamal/Haritha Gothram, Iyer Boy (Foreign returned), 1960/BA/ 6500/5'9" employed with "CRISIL" New Delhi, as Administrative Officer, from educated employed girl, decent family, subsect no bar. Box No. 10326

* Alliance invited for Uttarattadhi/Vadamal/Haritha Gothram Iyer Boy, 1956/1500/SSLC/5'9". Employed with Ajay - Electricals, New Delhi as "Skilled Worker" from reasonably educated girl, employed, decent family, Sub-sect no bar. Box No. 10327

* Vadama, Kousika Gothram, Swathy graduate, Madras based, Boy 34/158/2000 propertied seeks alliance from parents of employed girl, Subsect no bar. Please send horoscope to Box No. 10328

* Vadama, Bharadwaj, Avittam 2nd Padam, 29/156/30,000 smart, very fair, employed in Gulf as programmer seeks a graduate bride preferably B.Com/Computer trained. Box No. 10329

★ தமிழ்நாடு மின்சார வாரியத்தில் பணிபுரியும் நன்கு அழகிய, சிவந்த நிறமுடைய, எவ்வித தீய பழக்கங்களும் இல்லாத வயது 28, படிப்பு ஐ.டி.ஐ., சம்பளம் ரூ 2400/- பெறும் தஞ்சை மாவட்டம், செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த பணியிலுள்ள அல்லது பணியில் இல்லாத நல்ல அழகிய சிவந்த நிறமுடைய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 10330

★ ரயில்வேயில் பணிபுரியும் 36 வயது/ரூ 1800 மணமகனுக்கு துளுவ/சோழிய வெள்ளாளர், செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த குணமுள்ள, அழகான 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. சேலம், பெரியார், கோவை மாவட்டங்களில் அரசு/ஆசிரியர் பணியில் உள்ளவர்

களுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும். பெட்டி எண்: 10332

★ வடகலை ஐயங்கார் (வைகானசம்), ஆத்ரேய கோத்திரம், பரணி, டி.எம்.ஈ., 28/170/3400, நெய்வேலி லிக்னைட் கார்ப்பரேஷனில் இளம் பொறியாளராக உள்ள பையனுக்கு படித்த மாற்றத்தக்க அரசு வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க வேண்டிய பெட்டி எண் : 10333

★ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், 27/180 செ.மீ., கம்ப்யூட்டர் சாஃப்ட்வேர் இஞ்சினியராக குவைத் நாட்டில் பணிபுரியும் வரனுக்கு மணமகள் (அதே பிரிவைச் சார்ந்த) தேவை. விண்ணப்பிக்க வேண்டிய தபால் பெட்டி எண் : 10334

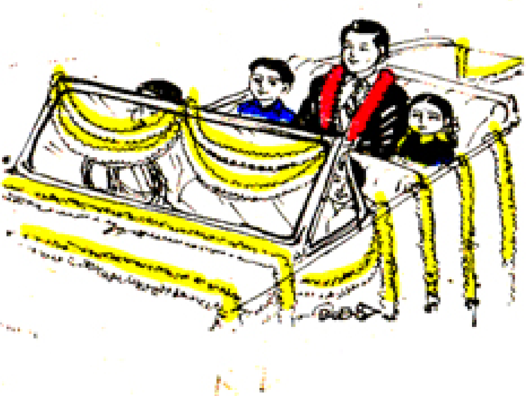
★ தென்கலை, நைத்ருவ காஸ்யப கோத்திரம், சித்திரை வயது 39, 5'8'' பாம்பேயில் தனியார் கம்பெனியில் 2500 ரூபாய் சம்பளம் பெறும், விலங்கம் இல்லாமல் விவாகரத்தான, போஸ்ட்-கிராஜுவேட் மணமகனுக்கு படித்த, பண்புள்ள, லட்சணமான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10335

★ இந்து சோழிய வேளாளர், இன்ஜினியர், பி.ஈ. ஹானர்ஸ்/25/167/5500/கார்த்திகை, ஆந்திரா. பொதுத் துறை நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வயது 23-க்குள், டிகிரி படித்த, அழகான பெண் தேவை. பையனது பெற்றோர் திருச்சியில் உள்ளனர். ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10337

★ மாத்வா, கன்னடம், 44 வயது, விஸ்வாமித்ர கோத்திரம், விவாகரத்து பெற்ற மத்திய அரசு இஞ்சினியருக்கு (வருமானம் 6000) குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. மாத்வர்கள் மட்டும் அணுகவும். வரதட்சணை, சீர் இல்லை. பெட்டி எண் : 10338

★ விஸ்வகர்மா, கார்கேய மஹரிஷி கோத்திரம், 33 வயது, உளவியல் ஆலோசனை மையத்தின் நிர்வாக இயக்குனராக உள்ள வரனுக்கு M.A. Psychology படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10339

* Hindu, Maruthuvar, B.E., Executive in Private Industry, 173, 32 years, seeks suitable alliance from decent, educated family girl. send details, and horoscope to Box No. 10340



* Alliance invited for Vadamal Boy, Bharadwaja, Bharani, B.A., 33 years, 5.8'' working in a Computer firm rupees 3000/-- seeks Kerala Brahmin girl. Box No. 10342

* Suitable alliance for Vani Chettiar Boy (Kuppangimaharishi Gothram) I.T.I. Electrician working in Sugar Factory temporarily. Also doing electrification Privately. 26/5'6''/1600. Passed typewriting English and Kannada Higher grade also. Box No. 10343

★ அரசு நிறுவனத்தில் வேலை 32/4000, கொள்கை ரீதியில் பிள்ளை பெறுவதை விரும்பாத பிராமின் பையனுக்கு குழந்தை பெற விரும்பாத அல்லது முடியாத முற்போக்கான வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. தடைகள் இல்லை. பெட்டி எண் : 10344

* Iyer, Vadama, Srivatsa, Kettai, 33 years, graduate, Executive in a Leading Public Limited Company invited from Bride good working, graduate, below 28 years, employed or unemployed. Subsects no bar. Reply to Box No. 10345

* Vadagalai, Srivathsa, 37/5'7''/2500, TN Govt, seeks employed bride preferably Govt. with good family background. Reply with horoscope and details to Box No. 10346

* Suitable alliance from age group around forty invited for Kamma Naidu, fair rich bachelor M.A.B.L., Brahmin brides preferred. Widows, legally dirvorced also reply. Doctors and other employed also preferred. Coimbatore based people are preferred. Box No. 10357

★ தென்கலை அய்யங்கார், நைத்ருவ காசியப கோத்திரம், கேட்டை, பூர்வீகம் திருச்சி, வயது 31, உயரம் 5.7'', M.Com., M.B.A., LLB. D.Ex.M.M. ஹைதராபாத்தில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு வேலையிலுள்ள (மாற்றலாகக்கூடிய) அல்லது நன்கு படித்த வேலை கிடைக்க வாய்ப்புள்ள அய்யங்கார் பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் உடனே தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : T. R. Satyamurthy, Plot No. 39, Mangapuram Colony, Meerpet, I.E. Moula-Ali P.O. Hyderabad - 500 040.

★ தென்கலை, பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூராடம், 26/5.6''/3000/எம்.ஏ., ஏர்போர்ஸ் ராஜஸ்தானில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு குறைந்தபட்சம் டிகிரி படித்த தென்கலை அய்யங்கார் பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : S. Srinivasan, No. 1, Manimegalai Street Extension, East Tambaram, Madras - 600 059.

* Hindu, forward, 45/Post graduate/healthy, wealthy, nice personality, income nearly a lac p.a. needs life-partner caste, language no bar. Apply with details. Contact : S. P. Subbiah, Sri. Ayyappa School, Magar Nonbupottal, Karaikudi - 623 001.

★ பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஐயர், வடமாள், உத்திராடம், E.S.L.C. படித்த 31 வயது பையனுக்கு 5.18 உயரம், தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை, சம்பளம் 1300, தாயார் இல்லை. வரதட்சணை



Always Ask
Key BRAND
Custard Powder
Key BRAND
ICE CREAM POWDER
CUSTARD POWDER
BAKING POWDER
JELLY CRYSTALS
MFD BY
PH: 452293
ROOPAM ENTERPRISES
MADRAS-600035
CONTACT FOR TRADE ENQUIRIES




அம்லா
அம்லா
ப்ளஸ்
Amla Plus
VVD

# சிறு குழந்தைகளின்
# பெருமை மிகு தாய்மார்களே!

**உங்களுடைய செல்வச் சிறுவர், சிறுமியர்களுக்கென HMV அளிக்கும் பிரத்தியேக ஒலி நாடா**

# நிலா நிலா ஓடிவா!
## (பாப்பா பாட்டுக்கள்)




வழங்குபவர்:
திருமதி லதா ரஜினிகாந்த்
உடன் பாடியுள்ளோர்
ஐந்து சிறுமியர்.

பாடல்களை இயற்றியவர்:
Dr. உளுந்தூர்பேட்டை
சண்முகம்.

கம்ப்யூட்டர் இசை வடிவம்:
திரு T. செல்வகுமார்.



பாடல்கள் வழியே
மகிழ்வடையும்
குழந்தைகளின்
மனதில் நல்ல
கருத்துகளையும்
புகட்டிடும் ஒலி நாடா

விலை: ரூ 29/- மட்டுமே
(TPHVS 32750)

அனைத்து HMV ஒலி நாடா விற்பனையாளர்களிடமும் கிடைக்கும்

RPG    HMV

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

கிடையாது. எளிய திருமணம். குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : S. M. Subramaniyam, No. 32, Kesava Perumal East St. Mylapore, Madras - 600 004.

* Alliance invited from Iyer girl for Vathimal/SSLC/29/ Magam, Haritha, Boy working in Sundaram Fastners, Madurai. Employed girl preferred. Contact : S. Swaminathan, 49, Kalyana Raman St, Kumbakonam - 612 001. Thanjavur District.

★ கருணீகர்/29/175 செ.மீ./Air Force Engineer/ உட்பிரிவுகள் சம்மதம்/பட்டப் படிப்பு படித்த 21 வயதுக்கு மேல் அழகில் ஓரளவு வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி : எம். கார்த்திகேயன், 7, குப்பம்மாள் லே அவுட், கோபிசெட்டி பாளையம் - 638 452.

* Wanted employed/un-employed good looking suitable bride for Vadagalai Iyengar, SSLC, Koundinya, Mirugasirisha 3rd, 32/5'5"/1500 working in a private concern. Contact with horoscope S. Venkatesan, 297 E, Block 29, Neyveli - 607 807.

* Wanted Tamil, Smartha bride, under 25 years, employed, preferably in Madras for Sankriti, graduate, 31 years, salary Rs. 2500/- Suddha Jatakam, Star Kritika, Apply with horoscope and details to E. S. Krishnaswamy, Door No. 9, 7B Cross, Canara Bank Colony, Tiruchirapalli - 17.

* Alliance invited for Vadama Iyer graduate girl/Haritha/Pooradam/27/162 cm fair, beautiful domestically trained from parents of well employed professional boy. Subsect no bar. Decent Marriage contact Viswanathan, 1 A Palaniappa Thevar Street, Sulur, Coimbatore - 641 402.

★ கிராமணி இனத்தைச் சேர்ந்த வசதியுள்ள விவசாயம் செய்யும் அழகான மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. வயது 24, உயரம் 5'3", படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மாத வருமானம் 10,000 ரூ. முகவரி : K. Sundaram, 89, G.N.T. Road, Gummidipundi, Pin -601 201

* Wanted graduate employed girl at Madras for Vadama Iyer Koundinya, Kettai 37/156/3000 MA, M.Com. PGDFM working in Department of Statistics State Govt. Contact Venkataraman, Ashok Silicate Quarters, 28(3) Tilak Nagar I Street Extensions, Kaladipet, Madras - 600 019.

★ வடகலை, மூல நட்சத்திரம், சடமர்ஷண கோத்திரம், Central Government Employee at Madurai. S. 3000, வயது 33, 5.6 உயரம், வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு முதலிடம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஸ்ரீதரன், 31, கம்பர் தெரு, எஸ்.எஸ். காலனி, மதுரை - 16.

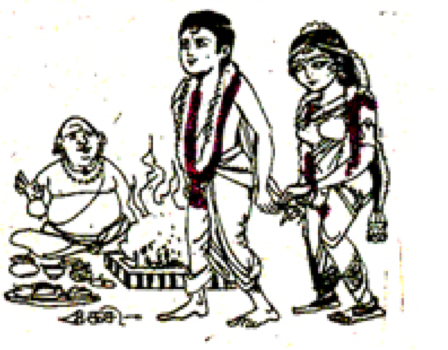
* Wanted bride for Vanniyakula/Kshatriya/ 32/162/I.T.I., D.I.D., (MA) Business/Above 5000 p.m./preferred employed girls, caste no bar. Contact : Rajakumari, AP 1080, 17th Central Cross Road, Mahakavi Bharathi Nagar, Vysarpadi, Madras - 600 039.

* Iyengar, Kousika Gothram boy Uthiram, Kanya Rasi, B.Com./30/172/3000 own business from good looking, decently employed graduate Iyengar girls. Contact : M.S.S. Rangan, Plot. 192, 5th Street, Sri Ayyappa Nagar, Madras - 600 111. Phone : 4871347

* Iyer, Brahcharanam, Sankriti, Pooram 31/164/ 5000/+2, Sr. Computer Operator in Bombay stock exchange seeks alliance. employed girls Bombay/ Poona preferred. Contact : Eldest Brother V. Ramachandran, 24, Kumarcot Layout, High Grounds, Bangalore - 1. Ph : 260658

* Srivathsa, Vadama, fair boy 28/160/4500 supervisor, seeks alliance from tall beautiful graduate Vadama girls. Send horoscope Subramaniyan, 103 Ramadoss Street, Ambathur, Madras - 600 053.

* Vadama, Kausika, Ayilyam graduate employed Godrej, aged thirty five years, owning flat, well settled seeks suitable Brahmin bride. Early marriage. Contact : M. V. Balasubramanian, Flat 'E', Plot 27, 7th Main Road, Raja Annamalaipuram, Madras - 600 028.





* Alliance invited from Medico brides for Saivite Pillai, M.S. Doctor bridegroom 30 years, Contact : P. Swaminatha Pillai 6, Pillaiyarkoil Street, Mundradaippu - 627 152.

* Alliance from beautiful fair, graduate employed girls for Palghat, Vadama, Sandilya brothers well educated fair, Commercial Officer, Super specialities Hospital and Insurance drawing Rs. 3500/-- Hyderabad Pooram and Revathy, 28 years and 26 years 172 and 170cms Respectively. Reply Horoscope/Details : 6-1-118/29 Padma Rao Nagar, Secunderabad - 500 025 (Ph : 612768)

## மணமகன் தேவை

* Alliance invited for Hindu, Thuluva Vellala (Arcot) Mudaliar, non-vegetarian/very fair/32/5'5"/Aswini/Civil Assistant Surgeon, Tamil Nadu Govt. Service. Only daughter from Executive/Engineer/Doctor. Apply with full details & Horoscope to Box No. 20288

★ நாயுடு, எம்.எஸ்.ஸி.,பி.எட்., வயது 29, விவாகரத்துப் பெற்ற தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு, அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் அதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. மனைவி இறந்தவர்/டைவர்சி ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20290

★ மாத்வ கன்னட பிராமின், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை 26/146/பி.ஏ./டைப் பாஸ் செய்த சிவப்பு நிறம், அழகான பெண்ணிற்கு நல்ல நிரந்தர வேலையில் உள்ள மாத்வ கன்னட/மராத்தி பிராமின் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20291

★ மழநாட்டு ப்ரஹசரணம், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், கேட்டை முதல் பாதம், மாநிறம், 5'1'' மிக்க வசதியுள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 23 வயது, கடவுள் பக்தியுள்ள பங்களூரில் உள்ள லக்ஷணமான பட்டதாரி B.Arch பெண்ணுக்கு தகுந்த வசதியான professionally qualified நல்ல வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பங்களூர் மணமகன் முதலிடம். ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20292

* Alliance invited for Tamil, Iyengar, Vadakalai girl Public Sector, Bombay employed 24/5'4"/fair/B.Com Srivatsa/Uttarattadhi. Reply to Box No. 20293

★ சௌராஷ்டிர சமூகம், மௌத்கல்ய கோத்திரம், 23 வயதுள்ள 5'5'', பி.எஸ்ஸி., பி.எட். படிக்கும் அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலையில் இருக்கும்/தொழில் செய்யும் பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20296

★ வடகலை அய்யங்கார், வாதூலம், சுவாதி, 32 வயது, பி.ஏ. ஸ்டெனோ, டெல்லியில் 3000 சம்பளத்தில் உள்ள மணமகளுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. பம்பாய் மாற்றல் கிடைக்கும். தென்கலையும் வரவேற்கின்றோம். ஜாதகம் முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20297

★ வடகலை அய்யங்கார், ஆத்ரேயம், பூரம், 33 வயது, பி.காம்., சென்னையில் ஓர் தனியார் ஸ்தாபனத்தில் வரவேற்பாளராக உள்ள மணமகளுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. சம்பளம் 1500, உயரம் 5.4'' தென்கலையும் சம்மதம். ஜாதகம் முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20298

★ வடகலை அய்யங்கார், ஹரித, சுவாதி, 31 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பம்பாய் கம்பெனியில் 1800 சம்பளம், உயரம் 5.2'', மணமகளுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. தென்கலையும் வரவேற்கின்றோம். தமிழ்நாட்டிலிருந்து பம்பாய் வர விரும்பும் மணமகனுக்கு நல்ல வேலையும் ஏற்பாடு செய்து தரப்படும். பெண்ணிற்கு பம்பாயில் சொந்த இடவசதி உண்டு. பெட்டி எண் : 20299

★ வடகலை அய்யங்கார், கௌண்டின்ய, பூராடம், 34 வயது, பி.ஏ. பம்பாயில் கம்பெனியில் ஸ்டெனோ. 5.4'' உயரமுள்ள மணமகளுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. தென்கலையும் வரவேற்கின்றோம். பெட்டி எண் : 20300

* Alliance sought for Tamil Brahmin girl, 30 years, fair, employed in Bangalore, lost husband within 6 months after marriage. No encumberance. Box No. 20301

* Bombay based Thengalai Iyengar 5'7", fair bank employed M.Com., CAIIB, Comp. Programming qualified, Kaundinya, Moolam 4th Padam, appropriate groom required. Born February 1964. Alround interest. Box No. 20302

★ பெண் வயது 30, வடமாள், விவாகரத்துப் பெற்ற அழகுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு 40 வயதிற்குள் ரூ 2000க்கு மேல் சம்பளம் வாங்கும் பிராமின் மணமகன் தேவை. டைவர்ஸ் பெற்றவர்களும், மனைவி இறந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20303

★ பி.ஏ. (கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி) பெண் வயது 29, உயரம் 5.3'', முதலியார் இனம், மாநிறம், அழகும், தெய்வ பக்தியும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு. அரசு/தனியார்/வங்கி/

BOMBAY DYEING
ESTABLISHED 1879

# எடுப்பான உடை மிடுக்கான தோற்றம்!



பாம்பே டையிங்
பள்ளிச் சீருடைகள்

பாம்பே டையிங் பாலியெஸ்டர் கலந்த பள்ளிச் சீருடை ரகங்கள் ஆண்டு முழுவதும் முன்னணியில் பள்ளிச் சீருடைகளிலும்.

■ பாலியெஸ்டர் காட்டன் ஷர்டிங்குகள்/சூட்டிங்குகள். ■ காட்டன் ஷர்டிங்குகள்/சூட்டிங்குகள். ■ ஸ்கூல் பேகுகள் ■ சாக்சுகள் ■ டைகள்

உயர்ந்த தரம் உகந்த விலை

தமிழ்நாடு, பாண்டிச்சேரி, கேரளம், வளைகுடா நாடுகள், மொரிஷியஸ் மற்றும் இலங்கையில் உள்ள 130க்கு மேற்பட்ட ஷோரூம்களிலும் 600க்கு மேற்பட்ட அங்கீகரிக்கப்பட்ட டீலர்களிடமும் கிடைக்கும்.

பள்ளிச் சீருடை வாங்கும் பொழுது 5% தள்ளுபடி கூப்பனை பயன்படுத்துங்கள்.
இச்சலுகை தமிழ்நாடு, பாண்டிச்சேரி மற்றும் கேரளத்தில் மட்டுமே.

**BOMBAY DYEING**
UNIFORM PRIVILEGE COUPON
5% Special Discount
From 1.4.93 to 30.6.93.

விநியோகஸ்தர்கள்
சிவ்ராம்ஸ் அஸோஸியேட்ஸ்
கோவை-11 சென்னை - 17.
Bankers : The Federal Bank Ltd.,

நிரந்தர வேலையில் இருக்கும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த (முதலியார்) மணமகன் தேவை. திருமணம் சிறப்பாகச் செய்யப்படும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20304

* Brahacharnam, Tamil, Iyer girl, 23/BE/165/4500 employed in a leading firm in Bomaby from professionally qualified well placed boys. Below 28 years. Reply with horoscope to Box No. 20305

★ தெலுங்கு பிராமின், உத்திராடம்/கௌண்டின்யா, வயது 27, 5'.2'' உயரமுள்ள/சரியாக காது கேளாத, சுமாராக பேசுகிற பெண்ணிற்கு இதே குறையுள்ள/அல்லாத, பொறுமையுள்ள, அரசு/நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பிராமணருக்குள் எப்பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20306

★ சோழிய வேளாளர், வயது 24, உயரம் 5'3'', சிவந்த அழகான DEE படித்த பெண்ணுக்கு அதே இனம், 30 வயதுக்குள் BA/DEE படித்த மத்திய பொதுத் துறையில் வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20307

* Wanted groom for beautiful, good natured employed respectable family, Bharadhwaja, Vadamal, Poosam 26/5'10" Delhi employed Innocent divorcee Issueless without encumbrance. dirvorcee/widower Delhi preferred. Subsect no bar. Box No. 20308

★ Costume Design & Dress making டிப்ளமா, டி.டி.பி. டிசைனிங் முடித்துள்ள 21 வயது, நிறம் மிக்க கத்தோலிக்க மருத்துவர் இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/அரசு சார்ந்த நிறுவனம்/ஆசிரியர் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. நிரந்தர வருமானம் பெறுபவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20309

* Wanted an alliance, between 35-40 years, for a fair, homely, educated, pretty, Madhwa Kannada girl, Chithirai, Vashishta Gothram. Subsect no bar. Box No. 20310

★ துளுவ வெள்ளாளர் முதலியார்/பிள்ளை அசைவம், வயது 25, சிவப்பு நிறம், 5'2'', பட்டதாரி பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மாதச் சம்பளம் ரூ 2500க்கு குறையாத உத்தியோகம் அல்லது சுயதொழில் நடத்தும் பட்டதாரி/டிப்ளமா மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20311

* Alliance invited from well settled, qualified Non-Kousika Brahmin groom for Tamil Iyer, spinster Uthiram 44/150 Lecturer in a Government College at Madras. Early decent marriage assured. Box No. 20312

★ சோழிய வெள்ளாளர், அசைவம் 30/162செ.மீ./4000 மாத வருமானமுள்ள M.S.C.M.Ed முதுகலைப் பட்டதாரி ஆசிரியை பெண்ணிற்கு B.V.S.C. B.E. அல்லது பட்டமேற்படிப்பு படித்து நல்ல அரசு வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20313

* Alliance invited from well placed Telugu, Brahmin groom for Telugu Niyogi, Bharadwaja Brahmin girl, MA (English) 29/158, fair, Krithiga, Native Tiruchi, Accountant, Railway, Transferable. Box No. 20314

★ குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் பெற்றோர் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 20315

★ சைவ வெள்ளாளர் (பி.ஏ.) வயது 26/160/700 சுவாதி நட்சத்திரம் சென்னை தனியார் நிறுவனத்தில் டைப்பிஸ்ட் மற்றும் ஸ்டெனோவாக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு டிகிரி படித்த வேலையிலுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. (சென்னை நகரம், தஞ்சை மற்றும் நாகை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் முன்னதாக பரிசீலிக்கப்படும்). பெட்டி எண் : 20316

* Alliance invited from grooms aged between 40-43 years for bride/Tamil speaking Solia Vellala Pillai, Vegetarian, graduate working in Ltd Co. in Bangalore. Caste no bar. Except SC. ST. Vegetarian prefered. Box No. 20317

* Vadama girl, M.A., State Govt. employed, 34/160 Rs. 2600/-- p.m. /beautiful girl seeks well settled highly educated B.E./ MBA/CA/Executive with good family background correspond with horoscope and family details to Box No. 20318

* Alliance invited for Vadama girl, Ayiliyam III Padam, Powragutsa Gothram, age 25, fair, B.Com., Rs. 1500/- in Public Sector, boys below 31 from respectable family with decent job. Respond with horoscope. Subsect no bar. Box No. 20319

★ ரெட்டியார் பெண் 30, ஹைதராபாத்தில் கவர்ன்மெண்ட் வேலை, தங்கை 28 டிப்ளமோ, தனியார் நிறுவன வேலை, குடும்பப்பாங்கும் பண்பும் உள்ளவர்கள், வரதட்சணை இல்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20320

* Alliance invited for Bombay based Kerala Iyer girl, Bharadwajam, Mirugasirisham 29/ 160cm/B.Com (DMS), fair decent Govt. Job good family from professional Iyer boys upto 34. Corres. with horoscope to Box No. 20321



* Vadagalai wanted, Non-Athreya, well educated, Tamil Iyengar bridegroom, for girl, 22/160/ Visakam/very fair, B.Sc.,(PGD.P.M.I.R.) extra ordinarily beautiful, Trichy based, PIOUS, home-loving orthodox, Contact with horoscope to Box No. 20335

* Vadamal, Kousikam, Anusham B.Com 26/155/2500 Nationalised Bank employee Karnataka Professional/ Executive/well-employed grooms desirable. Reply to Box No. 20338

* Vathima, Iyer, Bharadwaja Gothram, Uthirattathi, graduate, employed in Railways, Secunderabad, fair good-looking girl, 23 years/ 2200/5'.3" requires well employed boy, Engineer/Bank/CA/ Central Govt./Public Sector preferably Hyderabad. Subsect no bar. Reply with horoscope and family details to Box No. 20342

★ பெங்களூரில் வசிக்கும் நாகர்கோவில் தேவர் இனத்தைச் சேர்ந்த 26/5'.2''/2500 தனியார் நிறுவனத்தில் அக்கவுண்டன்ட் ஆக பணிபுரியும் எம்.காம்., படித்த பெண்ணுக்கு பணிபுரிகிற, நல்ல குணமுடைய மணமகன் தேவை. பெங்களூரில் அமைந்தால் மிகவும் நல்லது. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 20352

★ சைவ பிள்ளை (தற்போது அசைவம்) வயது 23, உயரம் 5'.3'', பி.காம். பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலிருக்கும் வரன் தேவை. தொடர்புக்கு ராஜாங்கம், 60, அண்ணா தெரு, சிட்லபாக்கம், சென்னை - 64. போன் : 401341

★ நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நடுத்தர அய்யங்கார் வடகலை, கௌசிக கோத்திரம், 27 வயதுள்ள டி.ஃபார்ம் படித்த உத்திராடம் நட்சத்திரமுடைய அழகான (152 செ.மீ./40 கிலோ) பெண்ணிற்கு நன்கு படித்து, நிரந்தர வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : த. பெ. எண் 280, சிவகாசி. பின்கோடு : 626 123.

* Wanted tamil speaking vegetarian boy employed in Bombay to suit my daughter slim, fair, excellent values B.Com/23/152/1500 Please mail details Devasena 115D Type II Qrs, Block - 6, Neyveli - 607 803.

★ 1960 மே 3, தெலுங்கு பிராமின், பாரத்வாஜ், பூசம், +2, டிப்ளமா டைலரிங், டிடிசி, பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. விலாசம் : S. Govindaswamy, 130-A, Type II Qrs. Block - 7, Neyveli - 607 803.

★ வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ஆயில்யம் 2, SSLC/22/152/விவரமுள்ள திறமுள்ள நல்ல குடும்பப் பெண்ணிற்கு, ஜாதக பொருத்தமுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: R. Venkataraman, 1/79 Thepperumanallur (P.O.), Via Tirunageswaram. Pin : 612 206.

★ தென்கலை, சடமர்ஷணம், உத்திராடம், 25/5'.2''/பி.காம்../1200 பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : ஆர். ஜெகந்நாதன், 27, ஸ்ரீனிவாச பெருமாள் கோயில், கிருஷ்ணா புரம், ஆம்பூர் - 635 802.

* Alliance for Vadama girl, Bharadwajam, Anusham, 30, M.A., taking up Private Tutions, Sutta Jathakam, well employed graduate boy apply to Chandrasekaran, 1314, Manian Colony, Thadagam Road, R. S. Puram, P. O., Coimbatore - 2.

* For fair Kannada Brahmin, Koundanya Gothram, star Vishaka 21 years, 10th, suitable employed Brahmin boy upto 27 years. Reply to Y.N. Nagaraja Rao, B6 Krishna Flat, 143 Rangarajapur am Ma in Roa d, Madras - 600 024.

## மணமகள் மணமகன் தேவை

★ தனியாகவோ அல்லது பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவோ திருநெல்வேலி சைவ வேளாள பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த அதே இனத்தில் மணமகளும், மணமகனும் தேவை. Professionals/graduates. மணமகன் அஸ்தம்/30/184 செ.மீ../4800/பொதுத் துறை/பி.காம்., பி.ஏ., மணமகள்திருவோணம்/26/172செ.மீ../ B.Sc., DST. பெட்டி எண் : 30018

* Mutual/separate alliance for boy Brahacharnam Kousika, Avittam/33/3000/Bank and sister Aswini, 26, BA, Domestically trained. Contact : Gowri Shankar, 4-1545, 1st Floor, Vellore Road, Greamspet, Chittoor - 517 002.



Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED, at the BHARATHAN PRESS, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI
Telephones – Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 72/-; Overseas : Rs. 500/- (Air Mail); Rs. 200/- (Sea Mail);
Half Yearly Subscription : India Rs. 36/-; Overseas : Rs. 250/- (Air mail); Rs. 100/- (Sea Mail).



# சாப்பிட்டதும் கையெல்லாம் எண்ணெய்ப் பிசுக்கா?

சில உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டதும் கையில் ஏற்படும் எண்ணெய்ப் பிசுபிசுக்கு போகாது. அதன் பிறகு அந்த மணமும் உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டும். இதற்குக் காரணம் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் சமையல் எண்ணெய்தான்.

இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெய் பிசுக்கற்றது. சாப்பிட்ட பிறகும் கையில் எண்ணெயின் அடையாளமே தெரியாது!

சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெயில் செய்த உணவு பொருட்களில் எண்ணெயின் அடையாளமே தெரியாது. எனவே அவற்றின் உண்மையான மணமும் சுவையும் என்றுமே மாறுவதே இல்லை!

சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெய் சமையலுக்குக் குறைந்த அளவே தேவைப்படுவதால் அது சிக்கனத்திற்கும் வழி வகுக்கிறது.

## சுப்ரீம்

கொலஸ்ட்ரால் இல்லாதது




**அதிக சேமிப்பு, ஆரோக்கியம் அள்ளித் தரும் எண்ணெய் - சுப்ரீம்.**

இது ஒரு எஸ்.எஸ்.டி. ஆயில் மில்லின் தரமான தயாரிப்பு.

ARTIGASSO/12 II

Mangayar Malar June - '93
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka